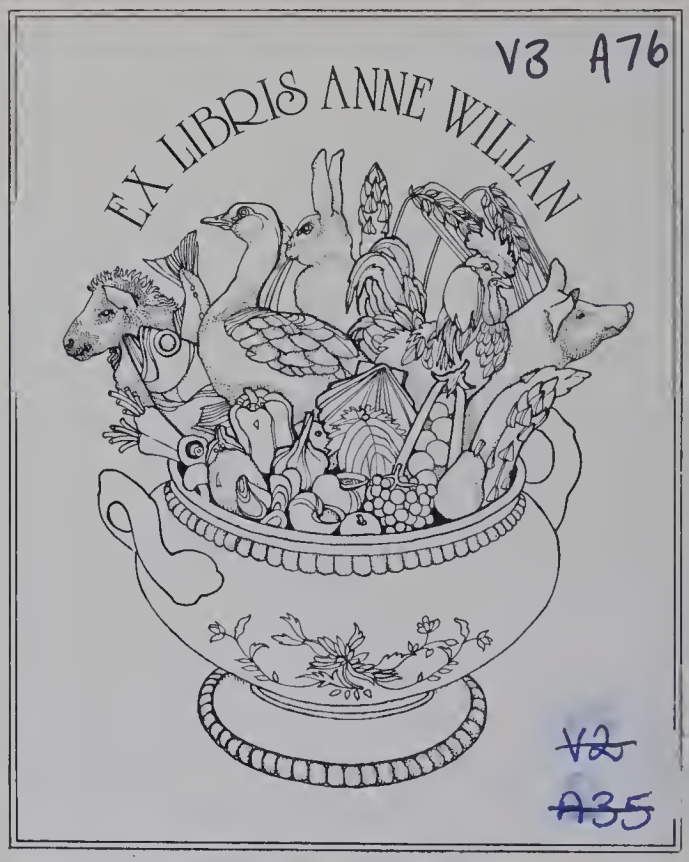


V3 A76

~~V2~~
~~A35~~

EXEMPLAIRE N° 224.

H. G.

RÉGIME VÉGÉTALIEN

MACARONI A L'OSTENDAISE

Faites cuire à l'eau légèrement salée la quantité de macaroni que vous désirez préparer.

D'autre part, préparez une sauce tomate bien corsée, sans oublier d'y mettre des oignons et du persil frais.

Epluchez 250 grammes de crevettes, que vous ajoutez à la sauce. Pendant qu'elle mijote, retirez le macaroni du feu et faites-le égoutter sur un tamis. Lorsque cette opération est terminée, placez, au fond d'une timbale, quelques petits flocons de beurre, étendez sur ce fond un tiers du macaroni, versez sur cette première couche un tiers de la sauce et saupoudrez de gruyère râpé. Faites de même pour les deux autres tiers. Terminez par de la sauce, du fromage râpé et quelques petites mottes de beurre. Couvrez le tout de fine mie de pain et passez la timbale au four. Elle doit y demeurer un quart d'heure.

Servez très chaud.

N. B. — Il faut 125 grammes de fromage pour quatre personnes.

Régime Végétalien

Recettes de Cuisine
par Mesdames : Coquelet
et Tissier. Préface du
Docteur Henri Tissier
Illustrations de Henri
Bellery-Desfontaines
et de H. Rapin

Editions d'Art Edouard Pelletan
R. Helleu. Libraire-Editeur
125. Bd St Germain. Paris

CAUSERIE du DOCTEUR
H. TISSIER

CAUSERIE

Mesdames,

Vous me demandez de présenter ce beau livre au public ; je le fais avec grand plaisir. Ne vous dois-je pas cette petite peine ? N'eſt-ce pas sur ma prière que vous avez abandonné vos multiples occupations, et Dieu sait combien ! pour vous livrer sans relâche à ce pénible travail ? Vous avez cherché de tous côtés des recettes, vous les avez modifiées, simplifiées, essayées. Vous ne vous êtes pas fiées à l'opinion des autres ; vous avez tenu à vous rendre compte des choses, par vous-mêmes ; c'eſt casserole en main que vous avez écrit l'ouvrage. Je vous en remercie, vous avez pleinement réussi, et je puis en parler savamment, ayant, comme membre du jury, goûté à bien des sauces. J'ai même gardé de certaines un souvenir reconnaissant.

Si votre tâche fut difficile, si ce petit livre vous a demandé beaucoup de peine, vous en serez grandement récompensées, car vous avez fait œuvre pie. Si vous saviez toutes les plaintes que j'ai entendues, depuis le jour de mars 1904 où, pour la première fois, j'écrivis ce régime ! Que d'exclamations ironiques dans le monde des cuisines ! que de cordons bleus dénoués ! que de tabliers rendus ! Les maîtresses de maison qui, à force

de prières, avaient pu conserver leur personnel culinaire, se voyaient réduites aux macaronis à l'eau et aux pommes de terre bouillies à perpétuité, sous prétexte que rien d'autre n'eſt possible. Combien ont vu réapparaître sur leur table le même menu, inlassablement et sciemment répété, pour enlever tout appétit et ramener ainsi les habitudes perdues! Par crainte de la maladie, beaucoup se sont pliées à ces exigences, puis, désolées, sont venues me demander de leur trouver des menus. Je puis vous assurer, Mesdames, que votre livre eſt absolument nécessaire. Il fera bien des heureux. Je n'attirerai plus sur moi les malédictions des gens bien portants qui, par raison d'économie domeſtique, étaient obligés de subir le régime du malade.

Cette œuvre utile et bonne, vous vouliez aussi qu'elle fût belle. Pour nos cerveaux latins, épris d'harmonie, le bien ne peut aller sans le beau. Ce modeſte petit livre, appelé à devenir forcément un livre de chevet, ne devait-il pas être la belle petite chose, le bibelot qui se fait aimer et qu'on a toujours plaisir à prendre? Comme je partageai votre avis et avec quel enthousiasme le bon Bellery-Desfontaines accueillit votre idée! N'était-ce pas là juſtement son rêve? L'art doit pénétrer partout, s'infiltrer de tous côtés, nous apporter toujours son sourire. Ne devrait-il pas parer le moindre objet familier, lui donner une individualité? Que de bonnes causeries nous a values l'éclosion du livre! Quels beaux moments nous avons vécu là-bas, dans la petite vallée normande, au pied de la maisonnette grise, quand le brave ami nous apportait ces dessins si puissants, magnifiant la petite herbe potagère ou le minuscule insecte! Hélas, ce devait être sa dernière œuvre, le bel artiſte ne devait pas donner toute sa mesure. Perte irréparable pour le mouvement artiſtique dont il était la tête, mais combien douloureuse pour tous ceux

qui l'ont approché. Combien la place laissée vide eſt reſtée grande! Pieusement, nous avons recueilli ses derniers dessins. Pelletan, qui lui fit faire tant de belles choses, accepta de nous diriger, et Rapin, un fidèle, a, par un miracle de l'amitié, fait revivre l'œuvre inachevée du cher disparu.....

Il me semble que je dois expliquer ici comment je fus amené à concevoir un régime d'apparence si paradoxale. Le temps n'eſt plus où le médecin pouvait s'enfermer dans un mutisme imposant, et ordonner sans faire à son malade l'aumône d'une légère explication. Des maîtres puissants avaient, dans le silence de leur cabinet, établi des « théories », écrit des régimes que le modeſte praticien appliquait avec respect. Il lui aurait été souvent difficile de chercher à comprendre. Le pain, aliment séculaire composé de farine et d'eau, était devenu lourd à digérer; mais les pâtes, composées d'eau et de farine, étaient la nourriture idéale. Les pâtisseries, composées d'eau, de farine et d'œufs, étaient proscrites; mais le pudding, formé d'œufs, de farine et d'eau, était permis. La viande en sauce ou braisée devenait très mauvaise; grillée, elle devenait excellente; le veau, l'agneau, dangereux; le poulet jeune, parfait; le poisson de mer, toxique; celui d'eau douce, très indiqué, etc. Boire aux repas pouvait dilater l'eſtomac et gêner la digeſtion; mais après,.... ce n'était plus la même chose. Dans ce siècle de rationalisme, le malade veut comprendre ce qu'il fait. Il veut bien s'aſtreindre à un régime ennuyeux, mais il veut savoir pourquoi. Je vais donc m'efforcer de lui donner satisfaction.

Quand on examine un nourrisson au sein maternel, qu'on étudie son alimentation et les microbes qui peuplent son tube

digeſtif, on eſt frappé de l'harmonie qui exiſte dans ce jeune organisme. L'alimentation eſt parfaite, contient tout ce qu'il faut pour un développement rapide. Ses microbes inteſtinaux sont inoffensifs; bien plus, ils sont utiles, puisqu'ils peuvent, dans un milieu riche en sucre, empêcher toute putréfaction ou toute action pathogène de se produire. L'accroissement de l'enfant eſt régulier. Jamais il ne souffre de troubles digeſtifs graves. Il eſt des plus réſiſtants.

Chez l'enfant au biberon, il n'en eſt plus de même. Le lait de vache, trop riche en caséine, plus pauvre en sucre, plus difficile à digérer, encombre le tube digeſtif de résidus albumineux. Les microbes utiles y trouvent mal leur vie et ne peuvent guère exercer leurs actions protectrices. D'autres, et trop souvent des mauvais, pullulent et peuvent causer des troubles graves. Ces enfants sont quelquefois plus gros, d'apparence plus belle; en réalité, ils sont toujours moins réſiſtants et sont à la merci de la moindre imprudence.

Chez les enfants sevrés, prenant une nourriture variée analogue à celle de l'adulte, nous voyons les mêmes faits se reproduire : plus l'alimentation eſt riche en matières ternaires (amidon, sucre et graisses), plus la flore microbienne se rapproche de celle du nourrisson au sein; plus elle eſt abondante en matières albuminoïdes (caséine, myosine, albumine d'œuf), plus elle s'en éloigne. C'eſt chez l'enfant nourri de soupes, de pain, de légumes et de fruits qu'elle rappelle le plus la flore idéale, typique, composée de bactéries protectrices; c'eſt aussi chez lui que nous trouverons plus de réſiſtance. Il traversera sans le moindre accident, quelle que soit la saison, la délicate période du sevrage. Il n'aura pas toujours ces poussées de fièvre, dites fièvre de croissance ou fièvre de dents, ces mines pâlotes, ces troubles digeſtifs continuels qui gênent

tant le développement des enfants nourris avec du lait, des œufs, du poisson ou de la viande.

Chez l'enfant atteint d'entérite, on ne trouve plus ou presque plus ces bactéries empêchantes. A leur place se sont développées des espèces putréfiantes, et à côté d'elles, vivant par elles, se sont installés des microbes dangereux. Il suffira de remettre dans l'intestin les bonnes espèces disparues, avec le milieu chimique qui leur est nécessaire, pour que tout s'arrange. En faisant des examens bactériologiques suivis, on les verra reprendre le dessus, paralyser l'action des putréfiants et amener l'élimination progressive des bactéries mauvaises. En même temps, les troubles digestifs s'amendent, puis disparaissent, et l'état général de l'enfant redevient normal.

En présence de tels faits, que doit faire le médecin, sinon chercher par tous les moyens possibles à ramener et à maintenir dans l'intestin ces microbes utiles, admirable défense contre les infections incessantes qu'apporte avec elle notre alimentation de tous les jours? Il n'y parviendra qu'en s'assurant du milieu de culture, qu'en veillant avec soin à ce que le milieu chimique intestinal leur reste toujours favorable en même temps qu'inhabitable pour les mauvais hôtes. Comme les bons microbes vivent du dédoublement des matières hydrocarbonées et que les mauvais s'attaquent de préférence aux matières albuminoïdes, son choix sera facile : il devra recommander les premières et réduire les secondes au strict nécessaire.

Ce n'est certes pas au règne animal qu'il devra demander des aliments. Tous ou presque tous : viande de boucherie, charcuterie, gibier, poisson, œufs, fromage, ont la majeure partie de leurs éléments solides formée d'albuminoïdes. Celui qui en contient le moins, le lait, est encore à rejeter, sa caséine

étant l'aliment préféré de certaines espèces dangereuses. Seules certaines matières grasses (beurre, graisse d'oie, graisse de viande, saindoux, lard bien gras) pourront être utilisées et servir à la préparation des mets. Par contre, le règne végétal pourra être mis largement à contribution. La plupart des graines, des racines, des tubercules, des fruits, contiennent des quantités d'amidon, de sucre, de graisse. Les matières albuminoïdes y sont peut-être plus résistantes à l'action des diastases digestives, mais aussi deux fois moins putrescibles. Elles sont mieux réparties; elles sont toujours accompagnées d'au moins trois fois leur poids de sucre ou d'amidon. Ce qui fait que, dans les aliments végétaux les plus riches en albumine, les espèces favorables trouveraient trois fois plus de quoi se développer que les mauvaises. On peut affirmer que si le médecin sait bien manier le régime végétalien, s'il a bien soin de mettre son malade en garde contre l'abus des graines de légumineuses (haricots, pois, lentilles) trop riches en albumine, il pourra prescrire une alimentation présentant le minimum de prise aux bactéries de la putréfaction. Il est bien certain qu'il devra tenir compte de certaines susceptibilités individuelles, obéir à certaines répulsions instinctives, augmenter ou diminuer certaines catégories de légumes ou de fruits, suivant l'effet qu'il voudra produire. Ce n'est pas un régime absolument applicable à tous, un « régime de confection », c'est le rôle du médecin d'en faire un régime « sur mesure ».

Je sais qu'on a fait contre ce régime un certain nombre de critiques. Ces critiques ne proviennent ni de biologistes, ni de médecins éclairés, c'est bien évident : et ce n'est pas pour eux que je vais essayer de les réfuter, c'est surtout pour donner des armes aux personnes qui suivent ce régime contre les supplications ou les sarcasmes de leur entourage.

CAUSERIE

J"ai entendu dire quelquefois qu'il eſt impossible de se nourrir avec des légumes. Il suffit d'ouvrir un livre de physiologie pour se convaincre du contraire. La viande de bœuf crue contient, pour 100 grammes de parties fraîches, 20 grammes d'albuminoïdes, les haricots 23, les lentilles 26; comme autres matières nutritives non azotées, la viande en contient 5 gr. 87 p. 100, tandis que les légumes en possèdent de 58 à 62 grammes p. 100. Comparons le pain, si décrié, à l'œuf, aujourd'hui si vanté. Alors que l'œuf contient dans son ensemble 12 gr. 5 d'albumine, le pain n'en a que 9 gr. 3, un peu moins par conséquent; mais il possède cinq fois plus de matières hydrocarbonées, 54 grammes au lieu de 9 grammes. Si maintenant on veut bien se rappeler que les véritables aliments d'énergie sont précisément ces hydrocarbonées, on jugera mieux la valeur nutritive de ces végétaux.

On croit aussi, communément, qu'il faut en manger des quantités, s'en diſtendre l'eſtomac, pour simplement se soutenir. Or la ration classique d'entretien (albuminoïdes = 100 grammes, graisses = 65 grammes, hydrocarbonées = 417 grammes, donnant dans l'ensemble 2,564 calories) peut très bien être obtenue avec une livre de pain, 250 grammes de macaroni, 500 grammes de salade et 60 grammes d'huile; ou encore avec 600 grammes de pain, 360 grammes de pommes de terre frites, 210 grammes d'épinards cuits dans 72 grammes de beurre; ou encore avec 500 grammes de pain, 200 grammes de lentilles et 60 grammes de saindoux; ou enfin avec 250 grammes de riz, 250 grammes de fèves et 100 grammes d'amandes épluchées. On obtiendrait le même équilibre avec un seul de ces aliments : le pain, 1,200 grammes suffiraient.

Je sais qu'Atwater considère l'albumine végétale comme moins assimilable; qu'au lieu d'être absorbée dans la proportion de 97 p. 100, comme l'animale, elle ne le serait que dans la proportion de 85 p. 100; qu'il faudrait par conséquent augmenter ces rations d'environ 12 p. 100 en matières azotées. Mais j'ai admis comme irréfutable la dose classique de 100 grammes; or ce chiffre eſt considéré par beaucoup d'auteurs comme trop élevé. Maurel puis Bardet considèrent le chiffre de 60 grammes comme très suffisant; Hirschfeld, 43 grammes; Fauvel, 60 à 70 grammes. Chittenden a pu, chez 26 sujets, pendant six à dix-huit mois, réduire considérablement l'alimentation et, chez un homme, abaisser l'albumine à 36 gr. 6 et les calories à 1,600.

On pourra m'objecter que ces données n'ont pas grande valeur dans le cas présent; que dans les expériences de Chittenden les sujets prenaient encore de la viande; que dans l'observation de Fauvel, ce dernier prenait, dix mois sur douze, des œufs et du lait, et qu'à proprement parler les sujets soumis au végétalisme pur n'ont pas suffisamment prolongé l'expérience pour emporter la conviction. Aussi ai-je cru bon de reprendre la queſtion il y a maintenant quatre ans et demi. Un de mes parents et moi suivons, depuis cette époque, le régime végétalien tel qu'il a été indiqué plus haut, sans changer quoi que ce soit à notre manière de vivre, en augmentant même notablement les exercices physiques. Nous n'avons rien remarqué d'anormal; notre poids eſt reſté le même, nous avons vaqué à nos occupations comme auparavant; nous nous sommes sentis tout aussi alertes, sinon plus. Nos aliments nous fournissent en moyenne : albuminoïdes = 42 à 50 gr., graisses = de 100 à 143 grammes, hydrocarbonées = de 225 à 249 grammes, soit en tout pour vingt-quatre heures, de 2,100

à 2,280 calories. Toutes les analyses d'urine et de matières fécales, très soigneusement faites par F.-Paul Garnier, montrent que l'équilibre azoté fut toujours maintenu comme dans l'exemple suivant : Az perdu par les urines = 4 gr. 71; Az perdu par les selles = 1 gr. 36; Az gagné par les aliments = 6 gr. 88 contenus dans 43 grammes d'albuminoïdes. Et il s'agit là non pas d'une simple ration d'entretien, mais d'une ration de travail. En mangeant moins que les autres, notre rendement restait le même. Comme l'a bien fait remarquer Fauvel, il est hors de doute que tous les individus, soi-disant normaux, qui ont servi à établir la « Norme alimentaire » mangeaient beaucoup trop et surtout trop d'albumine. Plus de la moitié de leurs aliments azotés ne servaient pas comme tels, ils étaient simplement brûlés comme aliments ternaires, ils étaient gâchés.

Il est aussi de notion courante que les graisses sont longues à traverser l'estomac, que certains légumes sont des plus indigestes, tandis que les œufs ou la viande grillée sont choses légères; eh bien, si nous en croyons les recherches de Zawilsky, Frerichs et Blondlot, Hoffmeister, Schmidt et Mülheim, les graisses restent dans l'estomac 5 heures; les amidons, 8 heures; les viandes, 12 heures.

J'ai parfois entendu dire que le régime végétalien anémiait, affaiblissait, et qu'au bout d'un certain temps il fallait l'interrompre. Or les aliments les plus riches en fer sont, en dehors du sang, des végétaux. D'après les analyses de Bunge, 100 parties sèches d'épinards en contiennent 36 milligrammes; de feuilles vertes de choux, 17 milligrammes; de pommes, 13 milligrammes; tandis que dans la viande il n'y en a que de 17 à 25 milligrammes; dans le lait de vache, 2 grammes; dans le jaune d'œuf, de 10 à 24; dans le blanc, des traces.

Ce régime eſt peut-être possible pour un adulte, mais eſt-il suffisant pour un enfant qui grandit? contient-il assez de chaux pour l'accroissement du squelette? Nous voyons, toujours dans les analyses de Bunge, que la viande de bœuf en contient (pour 1,000 grammes) 29 milligrammes; le pain, 46; la pomme de terre, 100; le riz, 103; les pois, 137; les choux, 717; le jaune d'œuf, 380; les figues, 400; les oranges, 575; les fraises, 873. Cette alimentation peut-elle donner à l'organisme le phosphore nécessaire? Des travaux récents de Gilbert et de Poſternack semblent démontrer que ce corps n'eſt assimilable que sous forme organique, principalement sous la forme qu'il revêt dans les végétaux. Il y aurait, d'après Balland, autant de phosphore dans les fèves, les haricots, les pois, les lentilles, le cacao, que dans le jaune d'œuf. Le pain, qui en contient 0 gr. 52 p. 100, eſt plus riche que la viande grillée, qui n'en a que 0 gr. 45.

Comme nous le voyons, ce régime alimentaire contient tout ce qui eſt nécessaire à l'organisme humain. Il eſt tout aussi « nourrissant » que le régime mixte actuellement en usage. Il a même des qualités que ce dernier n'a pas. Il eſt beaucoup plus riche en subſtances minérales. Ces sels ont une grande utilité; ils servent d'abord à réparer les pertes des tissus, puis, en se combinant avec certains corps résiduels de réactions acides, assurent leur élimination. On ne trouve pas, chez les végétaliens, ces dépôts d'acide urique encombrant les tissus, ni ces calculs urinaires ou hépatiques, si fréquents chez les mangeurs de viande et d'œufs, arthritiques ou goutteux. Les urines de végétaliens sont, d'ordinaire, claires et transpa-

rentes, pauvres en corps azotés, en sulfates et en phosphates, et riches en chlorures. Des chimiſtes, peu au courant de cette particularité, voyant le rapport urinaire $\frac{\text{matières minérales}}{\text{résidu fixe total}}$ augmenté, ont crié à la déminéralisation, à la déchéance de l'organisme, alors que notre végétalien se trouvait en parfaite santé et même en progression.

Ce sont ces fausses interprétations d'analyse qui ont dû faire naître, dans l'esprit de certains médecins, des craintes pour l'avenir des malades soumis à ce régime. La tuberculose, par exemple, peut aussi bien être combattue avec cette alimentation qu'avec toute autre. On a pensé que, pour lui réſiſter et la guérir, il fallait une suralimentation azotée. En admettant que cette proposition fût exacte, ne pourrait-on pas utiliser aussi bien les albuminoïdes d'origine végétale? Achard a vu qu'avec une nourriture plus riche en azote, les cobayes devenaient plus réſiſtants; mais ne se servait-il pas d'une albumine végétale : le gluten? On sait, du reſte, qu'il exiſte des animaux herbivores, comme la chèvre et le cheval, qui sont presque réfractaires à cette maladie. Je ne pense pas que l'abſtinence de viande puisse favoriser, le moins du monde, le développement de la tuberculose. N'eſt-ce pas dans les villes où l'on en mange le plus que ce mal fait le plus de ravage? Il tue 15,000 personnes à Paris où l'on consomme par an et par tête d'habitant 93 kilogrammes de viande. Il faut incriminer les véritables causes de déchéance : les intoxications de toutes sortes, surtout l'alcoolisme, les excès de tous genres. Calmettes eſtime que la majeure partie des infections tuberculeuses se font par voie digeſtive; on risquerait donc moins à remplacer le lait et les viandes, qui peuvent provenir de bêtes malades, par des légumes et des fruits.

La suralimentation avec ce régime eſt plus difficile qu'avec des aliments d'origine animale. La viande, les œufs ne contiennent guère, en dehors de leurs corps azotés, que de l'eau et un peu de graisse, tandis que les légumineuses, par exemple, possèdent en outre une grande quantité d'amidon. Le goût et l'odeur de la chair des animaux, dus à des putréfactions naissantes, sont plus forts, stimulent plus l'appétit. Ces aliments produisent une excitation certaine du syſtème nerveux. Mais y a-t-il lieu de le regretter pour le végétalien, étant donnés les méfaits de la suralimentation azotée? N'a-t-elle pas causé tant d'accidents qu'elle eſt maintenant à peu près abandonnée? En dehors des fatigues qu'elle peut causer aux organes digeſtifs, elle encombre l'organisme de produits incomplètement élaborés, comme l'acide urique; elle laisse dans l'inteſtin quantité d'aliments inattaqués qui deviendront une nourriture d'élection pour les bactéries putréfiantes. Cette double cause d'empoisonnement, se répétant tous les jours, finit par avoir raison des organismes les plus forts. On comprend pourquoi, dans les classes aisées, où cette suralimentation eſt la règle, il eſt si difficile de trouver des hommes de 40 ans ne présentant pas de signes de décrépitude morale et physique. On sait combien les maladies causées par infection inteſtinale sont fréquentes dans ce milieu. Quelle eſt la famille un peu riche qui n'ait, au moins, un de ses membres atteint soit d'entérite, soit d'appendicite, soit même d'un des effets plus éloignés de ces fermentations anormales, de neuraſthénie?

Quand j'ai voulu, pour mes recherches sur la flore microbienne de l'inteſtin, trouver des enfants de 5 ans n'ayant jamais eu le moindre accident digeſtif, il m'a été presque impossible d'en trouver parmi ceux qui se nourrissent habituellement de lait, d'œuf ou de viande. La chose me fut facile

au contraire chez ceux dont la nourriture est végétale. Presque aucun de ces derniers n'avait présenté de troubles inteſtinaux. Chez eux comme chez les végétaliens en général, l'entérite eſt inconnue. On se souvient des belles statiſtiques publiées par Lucas-Championnière sur la fréquence des appendicites dans les diverses classes de la société. Très répandue chez les riches, mangeurs de viande, elle eſt inconnue chez les pauvres, mangeurs de légumes. Le docteur Brisson, médecin de l'asile d'aliénés de la Mayenne, où la nourriture eſt composée en grande partie de légumes, n'a jamais rencontré cette maladie chez les 1,500 personnes qui s'y trouvent. Le docteur Gœury, de Verdun, n'en a jamais vu chez les sœurs végétariennes de Saint-Joseph, depuis vingt ans qu'il les soigne. A Amiens, chez les Carmélites, dont on connaît le régime sévère, le docteur Pauchet n'en a trouvé qu'un cas, chez une postulante depuis quinze jours au couvent, et qui précédemment avait déjà eu plusieurs crises. De même le docteur Halgan, chez les Clarisses et les Carmélites de Nantes, de même le docteur Guimbaud, chez les 80 religieuses de la Trappe de Sainte-Marie-du-Désert, en vingt ans, n'en ont jamais observé un seul cas. A Londres, où cette maladie eſt si commune dans toutes les classes de la société, elle eſt inconnue chez les Carmélites et les Clarisses. Au contraire, chez les sœurs de l'Hôtel-Dieu de Paris, qui mangent de la viande, le docteur Lucas-Championnière avait été obligé, depuis qu'il était chirurgien de cet hôpital, jusqu'au moment où il publiait ces statiſtiques, de faire quatre opérations pour cause d'appendicite. Les statiſtiques du professeur Stoïcesco, de Bucareſt, sont encore plus éloquentes. Dans les campagnes roumaines, où l'alimentation eſt presque exclusivement végétalienne, on a trouvé, dans les hôpitaux, sur 108,651 malades, 5 appen-

dicites, soit une pour 22,730 malades; à Bucarest, où l'alimentation est à peu près celle de nos villes françaises, sur 51,817 malades on a eu à soigner 221 appendicites, soit une pour 222.

Les végétaliens ne connaissent guère non plus toutes les conséquences éloignées de ces fermentations intestinales anormales, tous ces accidents d'auto-intoxication qui affligent les gros mangeurs : troubles cutanés et troubles nerveux.

Les troubles cutanés revêtent mille formes désagréables : érythèmes, purpura, urticaire, acné, eczéma, éruptions pemphigoïdes ou anthracoïdes, etc., pigmentations brunâtres, ou même cette coloration subictérique de la peau qui fait le désespoir des coquettes. Les femmes savent bien à quoi attribuer ces inconvénients, et combien, pour paraître fraîches et roses dans une fête quelconque, ont recours à des moyens qu'elles ne pourraient avouer en public !

L'homme trop carnivore arrive même à dégager une odeur désagréable, une odeur de fauve. Les peuples d'Extrême-Orient, qui sont surtout végétaliens, nous reprochent avec mépris de sentir le cadavre. On ne pourrait faire le même reproche aux individus qui écartent toute alimentation animale, même quand ils ne prennent aucun souci de leur corps. On m'a affirmé que les bons moines, qui ne se nourrissent que de fruits et de légumes et qui ne se dévêtent jamais pour se coucher, ne laissent pas soupçonner le moins du monde le peu de cas qu'ils font de leur enveloppe terrestre. Je ne sais si le fait est exact, ne l'ayant pas vérifié, mais il est en tout cas vraisemblable. Les déchets intestinaux des végétaliens, peu susceptibles de se putréfier, ne peuvent exhaler l'odeur plutôt désagréable que dégagent les autres. L'« odeur de sainteté » ne serait peut-être pas un vain mot !

Les troubles nerveux provenant d'une auto-intoxication digeſtive sont beaucoup plus fréquents encore. Ils débutent d'ordinaire par une phase d'excitation cérébrale qui finit par aboutir, au bout d'un temps plus ou moins long, à une période de dépression. L'alimentation carnée excite, rend le caractère plus violent. Tout le monde a présent à la mémoire la cruauté des animaux carnivores, cruauté qu'un changement d'alimentation peut atténuer et faire momentanément disparaître. On connaît l'expérience de Liebig faite sur un ours du muséum de Giessen, qu'une alimentation carnée rendait féroce et dangereux et qu'une alimentation végétale rendait docile. Le prince Troubetskoï a su rendre domeſtique un loup qu'il élève avec ses chiens au moyen de soupes et de fruits.

L'homme qui s'adonne à une nourriture trop animale en ressent les mêmes effets. Il eſt violent, autoritaire, brutal et, avec les troubles digeſtifs qui se succèdent, on le voit devenir inquiet, irritable. Son cerveau surexcité finit, au bout d'un temps plus ou moins long, par faillir à sa tâche. Il tombe dans une phase de dépression. Tantôt ce changement se fait par à-coups, avec des phases alternantes, tantôt il se fait brusquement après un grand choc moral. Tout eſt alors sujet d'inquiétude ou d'angoisse. Comme ce pauvre Herbert Spencer sans cesse préoccupé de sa faiblesse, le malade se demande toujours s'il sera capable d'accomplir la moindre chose. Il se laisse aller à la triſtesse et au découragement. Incapable de penser et de travailler, incapable d'aimer, de vibrer pour une chose bonne ou belle, incapable de se ressaisir, il se dit avec raison le plus malheureux de tous les hommes. Voltaire, qui s'y connaissait, disait : « Notre caractère et notre esprit dépendent de notre garde-robe. Quand vous aurez une grâce à demander à un miniſtre, informez-vous s'il

a le ventre libre. » — « Tous les préjugés viennent des intestins », a dit plus tard Nietzsche.

Si encore cette alimentation carnée avait le privilège d'augmenter le rendement de la machine humaine, on pourrait passer sur certains de ces inconvénients; mais il eſt connu de tous les physiologiſtes que les matières albuminoïdes ne sont utiles que pour la réparation; que le véritable charbon, l'aliment d'énergie, eſt apporté par les matières hydrocarbonées. Un organisme nullement encombré de déchets inutiles et surtout nuisibles doit fournir un rendement supérieur. C'eſt ce que démontrent les expériences de Mlle Joteyko: un homme végétarien peut donner, à l'ergographe, de la main droite un travail de 5 kilogr. 830; un omnivore ne donne que 4 kilogr. 19; une femme végétarienne, 4 kilogr. 539; une omnivore, 3 kilogr. 71. Pour un travail continu, le rendement du végétarien serait le double de celui de l'omnivore. Tout récemment, le docteur Irwing Fischer, de l'Université d'Yale, eſt arrivé à des résultats identiques. En faisant simplement étendre les bras horizontalement à des athlètes carnivores ou végétariens, il a pu se rendre compte que sur 15 carnivores deux sont reſtés dans cette position un quart d'heure et un seul 27 minutes; au contraire, sur 32 végétariens, 22 ont dépassé cette limite et 15 ont été au delà d'une demi-heure, un même a atteint le chiffre énorme de 200 minutes. On sait que les races jaunes, pour la plupart végétariennes, sont remarquables pour leur endurance au travail. Le coolie chinois, qui n'a besoin que d'un peu de riz, eſt utilisé pour les travaux pénibles dans tout l'Extrême-Orient, en Auſtralie, au Cap, en Californie. Le paysan chinois de l'intérieur se nourrit de riz ou de maïs

et de fèves, et c'eſt un habile et robuſte agriculteur. Les coureurs hindous pattamars font, d'après J. Sinclair, pendant des semaines, 80 kilomètres environ par jour, et ils ne mangent que du riz. On n'a pas oublié les prouesses des corps Sibériens et des corps Japonais lors de la dernière guerre. Les états-majors avaient cru bon de les nourrir à l'européenne ; or j'ai lu, dans le récit d'un pope, que les chasseurs sibériens jetaient leur viande ou ne s'en servaient que pour donner du goût à leur soupe. Du reſte, les paysans russes qui vivent de pain noir, d'ail et de lait caillé, peuvent fournir un travail de seize à dix-huit heures par jour. Les Norvégiens seraient aussi sobres et aussi endurants. Un voyageur qui a beaucoup vécu chez les populations des régions arctiques m'a dit qu'elles mangeaient assez peu de poisson ; leur nourriture favorite serait composée de lichens et d'huile de phoque parfumée avec des inteſtins d'eſturgeon, légèrement pourris « pour donner du goût ».

Les peuples des pays chauds sont légendaires pour leur sobriété et leur endurance. La force des Turcs eſt proverbiale, et leur nourriture eſt des plus simples ; comme les fellahs d'Égypte, ils ne prendraient que des fèves, du riz, des oignons, des dattes, du maïs. Un officier de nos troupes algériennes, attaché aux affaires indigènes, dont la carrière s'eſt presque exclusivement passée dans l'extrême Sud, me disait que les hommes des compagnies sahariennes étaient d'une résiſtance extraordinaire ; avec quelques poignées d'orge et quelques dattes, ils pouvaient fournir des étapes de 60 kilomètres, ce que ne pouvaient faire leurs compatriotes des tirailleurs, nourris et habillés à l'européenne. Ces derniers qui, dans leurs douars, jouissaient d'une santé excellente devenaient, au camp, aussi sensibles que les troupes métropolitaines aux infections inteſti-

nales si meurtrières en ces parages. J'ai lu que, d'après F. Hedd, L. Playfair et Darwin, les mineurs de l'Amérique du Sud, dont l'alimentation était strictement végétale, pouvaient porter sur leurs épaules des charges de 100 kilogrammes, avec lesquelles ils montent douze fois par jour des échelles verticales de 60 à 80 mètres. Plus près de nous, les paysans de Siebenbürgen, en Allemagne, se nourrissaient, même au moment de leur plus grand travail, de farine de froment. D'après H. Ranke, les bûcherons de la Haute-Bavière ne prendraient quotidiennement qu'un kilogramme à un kilogramme et demi de farine cuite avec du saindoux; le dimanche ils prendraient un peu de porc, le dimanche seulement! Les fameux terrassiers piémontais, perceurs de montagnes, qui ont établi nombre de nos voies ferrées, se nourrissent surtout de la traditionnelle « polenta », bouillie de maïs à l'eau.

Mais on peut m'objecter qu'il s'agit là de populations spéciales, de races entraînées; des hommes de nos villes habitués à une nourriture différente ne pourraient obtenir de semblables résultats. Or les annales des sports nous montrent que ce sont là des choses possibles. J'ai lu que le record de la vitesse à bicyclette, 196 milles en douze heures, était tenu, en 1907, par un adepte des sociétés végétariennes anglaises. Les deux vainqueurs de la course à pied Vienne-Berlin, 578 kilomètres, Foitz et Elxser, étaient des végétaliens. Durant cette longue étape, ils ne se sont nourris que de fruits et d'eau fraîche. Il existerait en France, à Saint-Étienne, une société de cyclistes végétariens capables de fournir des courses de 250 à 400 kilomètres.

Je sais que ces derniers exploits ont été égalés et même dépassés par des athlètes carnivores; mais, je le répète, ce qu'il faut mettre en relief, c'est le « rendement meilleur » d'un

organisme habitué à un régime végétalien. Pour un travail égal ou supérieur, il dépense moins qu'un autre. Ainsi l'alpiniſte Lefèvre pouvait, avec un régime un peu différent comprenant du pain bis, des fruits, du fromage et du lait, fournir un travail de 700 à 900,000 kilogrammètres avec 5,600 calories. Fauvel donnait facilement 300,000 kilogrammètres avec une alimentation lui apportant 2,500 calories. Il aurait fallu à un adulte carnivore normal 5,180 calories. Dans les expériences que nous avons faites avec F.-Paul Garnier, et dont nous avons parlé plus haut, nous donnions facilement, avec notre ration moyenne de 2,190 calories, un travail supplémentaire oscillant entre 140 et 200,000 kilogrammètres, nécessitant théoriquement 4,000 calories environ. L'un de nous a fait, sans entraînement préalable, une étape de 200 kilomètres à bicyclette avec pluie et vent debout. Sa ration, soigneusement calculée, fut de même type, mais un peu plus forte que d'habitude : 2,703 calories. Il ne s'était ressenti d'aucun malaise, et le poids perdu dans les vingt-quatre heures, 500 grammes, était récupéré le lendemain. Les analyses des aliments et des matières rejetées montraient que l'équilibre azoté avait été maintenu. Si nous calculons maintenant ce qu'il aurait fallu, d'après les données classiques, pour ce travail de 600,000 kilogrammètres, nous trouvons 9,010 calories, soit près de quatre fois la ration ingérée. Et nos calculs sont certainement au-dessous de la réalité, car nous ne tenons aucun compte de l'énorme effort supplémentaire causé par la réſiſtance du vent, et nous considérons le rendement de notre organisme comme étant de 20 p. 100, alors que des médecins comme Atwater et Benedikt ne dépassaient pas 6 p. 100.

Depuis longtemps, les économiſtes cherchent à résoudre le problème de la vie à bon marché? N'eſt-ce pas vers cette ali-

mentation qu'ils devraient pencher? Pour fournir un travail donné, l'organisme dépense deux fois moins qu'avec la ration courante, et tous les aliments employés sont moins coûteux. A. Gautier montre, dans son livre « des régimes », qu'une alimentation composée de haricots, pommes de terre, pain, légumes verts, assaisonnés d'un peu de lard, pourrait donner fort bien 2,600 calories et ne coûter, même à Paris, que 0 fr. 95 par jour. Il y a longtemps que les ordres religieux végétaliens ont résolu le problème. Les Bénédictins de la Pierre-qui-vire ne dépensaient, pour tout entretien, que 0 fr. 60 par jour et par tête.

Le rendement cérébral devrait être comme le rendement physique, plus parfait avec ce régime, puisqu'il ne produit aucun trouble digeſtif. C'eſt, tout au moins, l'opinion des physiologiſtes qui recommandent au travailleur du cerveau de s'abſtenir de nourriture trop riche et trop abondante. Cette dernière serait d'ailleurs inutile, puisque ce travail ne correspond à aucune dépense sensible au calorimètre. On ne trouve aucune trace des plus grandes fatigues intellectuelles. Il n'y a pas de combuſtion supplémentaire ni des albuminoïdes, ni des graisses. Il n'y a même pas augmentation du phosphore éliminé.

La légende veut, du reſte, que la plupart des grands cerveaux, tous ceux qui se sont élevés dans les hautes spéculations de la pensée, aient été des végétariens : Pythagore, Platon, Virgile, Gassendi, Pascal, Newton, Franklin, etc. Contentons-nous d'un seul exemple : Tolstoï.

Ainsi ce régime possède des qualités supérieures à celles du régime mixte en usage dans nos villes. Il devrait donc être adopté de préférence à tout autre; mais il demande malheureusement au début un certain effort, une petite violence

contre des habitudes chéries. Je comprends bien l'exclamation de Schelley, citée par Kingsford : « Je conjure, disait-il, ceux qui aspirent au bonheur et à la vérité de faire un essai loyal du végétarisme. Malgré l'excellence du régime, c'eſt seulement parmi les hommes éclairés qu'on peut espérer un sacrifice aussi grand que celui des appétits et des préjugés. » Avouons que nous devons compter, pour avoir des adeptes, plus sur la nécessité que sur le raisonnement.

A tout bien peser, eſt-ce bien le fait de l'homme d'être, comme il le proclame, un omnivore? Ses organes digeſtifs peuvent-ils supporter impunément toute alimentation qu'il lui plaira de prendre? S'il n'a pas la dentition de l'herbivore ni son tube digeſtif, il faut convenir qu'il n'a pas non plus les canines longues, la dent carnassière ni les molaires coupantes des carnivores. Il n'a pas non plus leurs organisations ni leurs défenses inteſtinales. Dans l'inteſtin du jeune chat et du jeune chien, on peut isoler des bactéries qui seraient dangereuses pour un nourrisson. J'ai pu nourrir des chiens avec de la viande exclusivement pendant six mois, sans grand dommage ; tandis que, d'après les expériences de Lehmann, Vogt, Rubner et Ranke, un homme ne pourrait vivre ainsi plus de six jours. On cite des gardiens de beſtiaux des pampas, des Esquimaux

dont ce serait la nourriture unique : mais il ne faut pas oublier qu'ils ne la tolèrent qu'en y ajoutant beaucoup de graisse ou d'huile. « L'homme, a dit Cuvier, paraît fait pour se nourrir principalement de fruits, de racines et d'autres parties succulentes des végétaux. Ses mains lui donnent la facilité de les cueillir; ses mâchoires courtes et de force médiocre, d'un côté, ses canines égales aux autres dents et ses molaires tuberculeuses, de l'autre, ne lui permettraient guère ni de paître de l'herbe, ni de dévorer de la chair. . . » C'est aussi l'opinion de Milne Edwards. L'homme a la dentition des grands singes, et les grands singes ne sont pas des omnivores, mais des frugivores. Le lait de vache leur est funeste. Quand on veut leur donner des œufs, il faut les dissimuler avec soin dans leur nourriture habituelle; et le professeur Metchnikoff, qui s'est beaucoup servi des anthropoïdes au cours de ses belles expériences, m'a affirmé qu'il était très difficile de leur faire prendre de la viande. Il ne m'a cité qu'un orang-outang s'y étant habitué, entraîné à cette nourriture par les marchands anglais qui l'avaient capturé.

Il y a moins de différences entre le singe et l'homme qu'entre deux espèces de singes ou deux races d'homme, ont affirmé M. Huxley et Carl Vogt. Similitude de conformation, de dentition et d'intestin nous amènent à concevoir similitude d'alimentation. L'homme primitif ne devait être, lui aussi, que frugivore. La ressemblance entre les crânes humains fossiles trouvés dans les cavernes de Neander, d'Engis, de Lombrives, et ceux de nos grands singes est assez grande pour nous faire croire à une manière de vie identique. Nichés dans les anfractuosités de rocher ou dans les arbres, nos lointains ancêtres devaient avoir une alimentation bien voisine de leurs proches parents les chimpanzés. Carl Vogt pense pourtant

qu'ils devaient avoir une nourriture presque exclusivement animale. Les découvertes récentes faites à la Chapelle-aux-Saints, en Corrèze, semblent confirmer un peu cette opinion. On a trouvé, à côté d'un crâne et d'autres débris de squelette humain, des os d'un grand bovidé. On suppose que ce sont là des reſtes d'un repas funéraire.

Il eſt difficile de se faire une idée des mœurs de ces êtres primitifs avant l'âge de la « pierre polie ». Les fouilles entreprises dans le lac de Zurich, sur l'emplacement de stations lacuſtres, à Robenhausen, Meilen, Wangen, nous donnent des renseignements plus précis. Ces hommes savaient domestiquer les animaux et cultivaient la terre. On a retrouvé, dans la vase qui recouvrait ces veſtiges d'habitation, des épis de blé, des grains séparés, des épis d'orge plus longs et différant de l'orge commune de nos cultures, du pain formé de grains écrasés, qui avaient dû être réduits en une sorte de bouillie et cuits entre deux pierres. On a retrouvé des fruits : poires ou pommes carbonisées, dont quelques-unes portaient la trace de coupures, des noyaux de prunes sauvages, des cerises, des coquilles de noisettes, des pépins de framboise. Leur alimentation se composait donc de graines et de fruits; mais elle devait aussi comprendre la chair des animaux, car on a également trouvé des hameçons et des flèches.

Certaines peuplades du Nord ont dû être beaucoup plus carnivores que végétariennes, comme semblent le montrer les « débris de cuisine » du Danemark. Autour de l'endroit où devait s'élever la hutte étaient entassées de grandes quantités de coquilles, d'arêtes de poisson, d'os d'oiseaux, de cerf, de chevreuil, de caſtor, de phoque, de loup. On a même découvert, dans une caverne des environs de Chauvaux, enveloppés de dépôts stalagmitiques, des ossements

d'homme et de femme calcinés, reſtes évidents d'un repas de cannibales.

Les premières lois dont les peuples aient gardé le souvenir, lois religieuses qui ont régi les premiers centres de civilisation, prescrivaient à l'homme une alimentation exclusivemement végétale. Les sages qui nous ont laissé les Védas et leurs innombrables commentaires, où se trouvent en germes tous les syſtèmes philosophiques anciens et modernes, n'avaient pas été sans voir les effets de la nourriture journalière sur le caractère et la santé de l'homme. Ils avaient eu soin de lui défendre la chair des animaux. L'âme immortelle pouvant passer par le corps des bêtes, il était sacrilège d'attenter à leur exiſtence. Quand ils divisèrent le peuple en caſtes, ils mirent en première place les prêtres et les savants : les brahmanes; mais, en leur concédant tous les avantages, ils exigèrent d'eux une alimentation plus sévère et des mœurs plus pures. Ceux qui étaient sortis de la bouche de Brahma devaient donner l'exemple. On trouve dans le code de Manou, écrit probablement mille ans avant J.-C., ce sage conseil : « Celui qui, se conformant à la règle, ne mange pas de viande comme un vampire, se concilie l'affection du monde et n'eſt pas affligé par la maladie. » Ces principes d'hygiène furent toujours conservés, malgré les transformations multiples qu'eut à subir l'antique religion védique. La secte des Djaïns, qui les développa par la suite, les rendit encore plus sévères. Quand se produisit le grand mouvement bouddhiſte, quand le pieux et doux Chakyamouni, escorté de ses frères mendiants, courut l'Inde en prêchant la *doctrine nouvelle,* — l'égalité et la fraternité entre les hommes, le mépris des biens de ce monde, — on boule-

versa la vieille société, mais on ne toucha nullement à ces lois d'hygiène. Comme par le passé, la nourriture animale fut proscrite. De même, le « fils de l'étoile », le sage Lao-Tseu, le père du taoïsme chinois, prescrivit à ses adeptes une alimentation frugale. Parmi ses prêtres, les « hommes de la montagne » se nourrissent, dans leurs retraites, d'herbes, de racines et de fruits.

Nous retrouvons chez les peuples de l'ancienne Égypte un mode d'alimentation analogue. On a pu voir, longuement dessinés sur les parois des chambres funéraires, tous les actes de leur vie d'agriculteurs. Parmi les dieux qu'ils honoraient, ne plaçaient-ils pas en première ligne Osiris et Isis, protecteurs des travaux des champs? C'étaient les génies du bien, et ils étaient représentés le front ceint d'une couronne ornée de cornes de ruminant, ou même avec la tête de ces quadrupèdes. Osiris n'habitait-il pas la terre sous la forme d'un bœuf? Au contraire, les génies malfaisants avaient des têtes de carnivores : Sit-Typhon une tête de crocodile; Anubis, une tête de chacal ou de chat. Les peuples pasteurs qui envahirent l'Égypte vers l'an 2000 avant J.-C. durent apporter avec eux leurs habitudes de nomades mangeurs de viande; Manéthon les qualifie de « race immonde ». Ils ne purent s'implanter au milieu de ce peuple d'artisans et de laboureurs, dont la nourriture, composée de légumes et de fruits, devait être aussi simple que celle des fellahs d'aujourd'hui. Mais les riches, les puissants, furent loin d'avoir les mœurs pures et la sobriété des classes dirigeantes hindoues. On les voit, sur les bas-reliefs, se livrant aux plaisirs de la

chasse et dresser leurs esclaves à la préparation des viandes les plus variées.

« Les premiers Iraniens, dit Élisée Reclus, d'après le « Livre des Rois », ne goûtaient pas encore à la chair des animaux et ne connaissaient d'autre nourriture que les racines, les graines, les fruits. Firdousi nous raconte comment on réussit à transformer Zohak, jeune prince doux et charmant, en un monſtre de scélératesse : après lui avoir fait prendre un œuf, puis plusieurs, on l'habitua graduellement à manger de la viande cuite, puis crue, et finalement on en fit cet abominable cannibale dont triompha le forgeron Kaouel portant comme étendard son tablier de cuir. Cette éducation sanglante eſt un symbole : la révolution produite dans les mœurs par l'alimentation carnivore avait probablement coïncidé avec de grandes guerres entre les habitants du plateau et ceux de la plaine. » Zoroaſtre avait en effet recommandé la simplicité des mœurs; il avait prêché, lui aussi, la fraternité et l'égalité entre les hommes; il avait fait l'apologie du travail des champs. « C'eſt un saint, eſt-il dit dans le *Zend-Aveſta*, celui qui fait produire du blé à la terre, celui qui cultive les fruits, celui-là cultive la pureté. » Comme partout ailleurs, ces maximes ne furent pas écoutées des guerriers et des puissants. Si tous ces peuples, Assyriens, Mèdes ou Perses, vécurent longtemps avec simplicité des produits de la terre, leurs satrapes et leurs rois poussèrent l'amour du luxe et de la débauche au plus haut point. Cet étalage de richesses devait exciter la cupidité des peuples pauvres de la Grèce et de l'Italie, et amener chez eux ces rudes batailleurs.

CAUSERIE

D'après la légende, les Pélasges auraient été, comme les peuples primitifs de l'Asie et de l'Afrique, des frugivores. Les Grecs furent aussi des agriculteurs; mais, n'ayant à leur disposition que les petites plaines du Péloponèse et de la Thessalie, ils durent de bonne heure chercher leur moyen d'exiſtence dans les échanges entre les peuples. S'il faut en croire les récits homériques, les guerriers aux belles cnémides mangeaient terriblement de la viande, quand, quittant leurs vaisseaux noirs, ils vinrent assiéger la ville du vieux Priam, nourrisson de Jupiter. Parmi toutes les vertus du roi des rois, Agamemnon, fils d'Atrée, il en eſt une que le poète ne manque jamais de nous faire admirer : il sait faire, dans les feſtins, des parts bien égales. Quand le fils de Pélée offre le repas funèbre en l'honneur de Patrocle, fils de Menetius, ses fidèles Mirmydons, quittant leurs armes d'airain resplendissantes toutes trempées de leurs larmes, engloutissent des bœufs luisants immolés en foule, beaucoup de brebis et de chèvres bêlantes, beaucoup de porcs aux dents blanches chargés de graisse. Que de viandes! que de viandes!... mais ce sont des héros dont les prouesses, grossissant de bouche en bouche, ont fini par être surhumaines. N'en eſt-il pas de même dans toutes les épopées populaires? Thucydide, homme précis, semble mettre les choses au point, quand il nous dit que les Grecs aux belles cnémides, innombrables comme les feuilles et les fleurs naissant au printemps, n'étaient en réalité qu'une poignée d'hommes obligés, par le manque de vivre, de cultiver la Chersonèse et d'y faire pousser du blé.

Nous avons, par contre, grâce à Plutarque, des renseignements précis sur la façon dont vivaient les Spartiates, au temps

de Lycurgue. Parlant des fameux repas en commun, il nous apprend que chaque convive devait apporter, par mois, une mesure de farine, huit mesures de vin, cinq livres de fromage, deux livres et demie de figues et quelques menues monnaies deſtinées à l'achat de viande. Quant on servait le fameux brouet noir, sorte de rata tout militaire, composé de graisse, de sang, d'eau salée vinaigrée, et de quelques morceaux de viande, les vieillards se mettaient tous du même côté et laissaient la viande aux jeunes gens.

Les Athéniens, plus raffinés, durent avoir une alimentation plus recherchée; plus près de la mer, ils durent utiliser quelquefois le poisson et les coquillages. Ils n'étaient pas végétaliens, c'eſt certain, mais ils étaient loin de se nourrir comme les farouches carnivores de la guerre de Troie.

Vers le VIe ou VIIe siècle avant notre ère, un Grec de Samos, empreint des idées asiatiques, Pythagore, « le philosophe à la cuisse dorée », voulut réformer les mœurs et la religion. Suivi de nombreux disciples, il parcourut les villes de la Grande-Grèce, prêchant une *doctrine nouvelle :* l'égalité et la fraternité entre les hommes, le mépris des richesses, la communauté des biens. Il conseillait la chaſteté, recommandait de cultiver également le corps et l'intelligence, et exigeait une alimentation strictement végétale. Sous prétexte de métempsycose, il défendait le meurtre des animaux. D'après la légende, comme tous les grands réformateurs, il mourut martyr. Ses adeptes, Archytas, puis Philolaüs, puis bien d'autres, allèrent par le monde répandre sa doctrine; ils fondèrent des inſtituts dont les idées pénétrèrent le monde ancien. Il faut rappeler aux gens qui croient que seule la viande développe le muscle, que parmi ses disciples les plus zélés se trouvait Milon de Crotone. Le plus grand athlète de l'antiquité était végé-

talien. Au dire de Pausanias, il fut sept fois vainqueur aux jeux Pythiens, neuf fois aux jeux Néméens, dix fois aux jeux Isthmiques, six fois aux jeux Olympiques; la septième fois, il ne put combattre, faute d'adversaire. Presque à lui seul, il aurait gagné la bataille de Crathis. Un jour qu'il écoutait les leçons du maître, il vit la colonne qui soutenait le plafond de la salle fléchir, il l'étaye de ses bras, jusqu'à ce que le dernier auditeur se soit enfui, et se dégage par un formidable effort. Parvenu à une extrême vieillesse, sa volonté fut plus forte que ses muscles. On sait que, trouvant sur son chemin un chêne entr'ouvert par un coin qu'on y avait enfoncé à grand'peine, il voulut achever de le fendre; le coin s'échappant, ses mains restèrent prises et des loups le dévorèrent. Légende que tout cela. Récits de prouesses, qui, comme celles des Atrides, allèrent sans cesse en s'amplifiant. N'alla-t-on pas jusqu'à dire qu'il porta sur ses épaules un bœuf sur toute la longueur du stade, qu'il le tua d'un coup de poing et qu'il le mangea en un jour! De la part d'un disciple de Pythagore, qui défendait « de polluer son corps par une nourriture aussi abominable », c'est aller un peu loin. Ne retenons de tous ces récits qu'une seule chose, c'est que cette école philosophique exigeait une nourriture végétale et avait en égale estime les travaux du corps et ceux de l'esprit. On y était aussi fier d'une ode, d'un théorème, d'une découverte mécanique que d'une victoire à la course et à la lutte. Archytas ne fut-il pas à la fois général, jurisconsulte, mathématicien, philosophe?

L'influence de ces sages sur le monde grec, alors en pleine évolution, fut considérable. En donnant à l'homme une santé parfaite au moyen d'une alimentation appropriée, en lui apprenant à mettre sur le même pied le culte de l'effort physique et celui de l'effort intellectuel, en assurant un harmonieux équi-

libre entre les forces humaines, ils préparaient une apogée. Tous les philosophes grecs s'inspirèrent de ces idées. Platon ne dit-il pas, en parlant des futurs citoyens de sa République : « Leur nourriture sera de farine d'orge et de froment dont ils feront du pain et des gâteaux. Ils auront du sel, du fromage, des olives, des oignons et d'autres légumes. Ils auront des figues, des pois, des fèves. C'eſt ainsi que, pleins de santé, l'esprit tranquille, ils parviendront jusqu'à la vieillesse et laisseront à leurs enfants l'héritage de cette vie heureuse ». Donnant lui-même l'exemple, se nourrissant surtout de figues, il s'adonnait avec une égale ardeur à la musique, à la philosophie, aux mathématiques et aux exercices du corps. Il fut plusieurs fois vainqueur aux jeux Olympiques et Isthmiques. Ces hommes sobres, au corps harmonieusement développé, à l'esprit également cultivé, ne pouvaient-ils aimer autre chose que des choses simples, belles et juſtes? Leurs œuvres dans toutes les branches de l'activité humaine ne font-elles pas l'admiration de tous?

Tant que la Grèce eut comme amie fidèle la pauvreté, suivant l'expression de Démarate, elle continua sa production sublime et domina, maîtresse inconteſtée, tout ce qui l'entourait. Puis, lentement, les poisons deſtructeurs de toute civilisation la pénétrèrent : la richesse, l'amour du luxe, la paresse, la gourmandise. Les fils de ces penseurs et de ces artiſtes rêvèrent de plaisirs plus terre à terre. Et l'on vit un de ces Athéniens, Archeſtrate, ami d'un fils de Périclès, parcourir le monde, non plus pour étudier les mœurs des peuples, chose qui lui était indifférente « puisqu'on ne peut les changer », disait-il, mais pour goûter à leur cuisine. Il fit même un poème, une Gaſtronomie, où puisèrent tous les cuisiniers grecs qui lui succédèrent. Les sages virent ces goûts nouveaux

avec triſtesse. Diogène le cynique interpella même un jour Ariſtippe : « Tu ne serais pas obligé de faire la cour à un tyran, si tu savais vivre de choux. » Un des derniers caractères de cette belle époque, Épaminondas, était un adepte fervent de la règle de Pythagore.

Mais les chariots qui ramenaient de l'Inde les vétérans d'Alexandre, couchés sur des tapis de pourpre, ivres et gorgés de viande, déversèrent sur la Grèce tout l'or accumulé par les satrapes. Les fils de ces Grecs si sages et si braves s'adonnèrent à la plus folle débauche. Les innombrables Ptolémées, Antiochos ou Séleucos, ne furent ni plus juſtes ni moins cruels que les barbares qu'ils avaient supplantés. Ils devaient tomber à leur tour devant des peuples plus pauvres et plus sobres.

Au dire de certains hiſtoriens, la fondation de Rome serait due à un de ces inſtituts de Pythagoriciens venus de la Grande-Grèce. Ces philosophes auraient transmis à leurs descendants leurs habitudes auſtères. Quoi qu'il en soit, il eſt bien certain que, depuis longtemps, les habitants des grandes plaines de l'Étrurie et du Latium se livraient aux travaux de l'agriculture. Ils vivaient de farines de céréales, de lentilles, de fèves, de pois chiches. Ils faisaient avec ces graines des bouillies; le « pulmentum » ne serait autre chose.

Les premiers Romains eurent une alimentation analogue. Longtemps ces mœurs auſtères furent en honneur dans la République, et l'hiſtoire fourmille d'anecdotes montrant l'énergie, la vigueur et l'endurance de ce peuple de laboureurs. C'eſt Cincinnatus qui, pour sauver la ville, convoque sur le Champ de Mars tous les citoyens valides, avec du pain pour

cinq jours et douze pieux, et qui, après la victoire, retourne à sa charrue. C'eſt Curius Dentatus qui, montrant aux nobles Samnites l'écuelle de bois dans laquelle il mangeait des raves, leur dit avec orgueil : « Celui qui peut se passer d'or commande à ceux qui en possèdent. » Tous les consuls, les généraux conserveront avec affectation cette simplicité, et nous verrons César, le premier homme sobre qui, au dire de Caton, ait fait le malheur de son pays, faire battre de verges son boulanger pour lui avoir servi d'autre pain que celui du peuple.

Mais toutes les légions victorieuses ne cessaient de drainer sur Rome des richesses inconnues; leurs habitudes frugales se modifiaient toujours au cours des campagnes lointaines. Les vieux citoyens s'en indignaient. En 161 avant notre ère, on apprit que des individus avaient engraissé des volailles pour un feſtin. Le scandale fut tel, que les queſteurs durent intervenir et condamner les coupables. Des lois sévères furent alors édictées, les lois Fannia et Orchia, limitant les dépenses pour les feſtins et indiquant le nombre maximum des convives. Dans les plus grands dîners, il n'était pas d'usage de servir plus d'une fois du vin grec aux convives. Horace, homme pourtant peu sévère pour lui-même, nous apprend qu'à son repas il ne mangeait que des poireaux, des pois chiches et quelques gâteaux qu'il arrosait, il eſt vrai, d'un délicat falerne. Lui aussi s'indigne contre les nouvelles habitudes. « Elle n'était pas issue de tels ancêtres, cette jeunesse qui teignit la mer du sang carthaginois, qui triompha de Pyrrhus, du grand Antiochus, de l'infatigable Annibal; mais, virils enfants de soldats laboureurs, ils apprenaient à retourner la glèbe avec la houe sabine. »

Mais maintenant Rome eſt devenue le centre où s'amassent toutes les richesses. Tous les produits du monde, toutes les denrées alimentaires s'y trouvent. C'eſt à qui imitera le faſte

des familles patriciennes subitement enrichies et copiera les habitudes que le vainqueur d'Arménie, Lucullus, apporta. En vain quelques sages montrent le danger et refusent de suivre la mode. Pline le Jeune écrit à son ami Septicius Clarus : « J'avais préparé à chacun sa laitue, trois escargots, deux œufs, un gâteau, du vin miellé, de la neige... Nous avions des olives, des bettes, des courges, des échalotes et mille autres mets aussi délicats. Mais vous avez préferé, chez je ne sais qui, des huîtres, des viandes exquises, des poissons rares et des danseuses espagnoles ! » Juvénal a bien oublié les anciennes coutumes quand, voulant régaler son ami, il lui écrit : « On m'amènera des environs de Tibur un chevreau gras qui n'a point brouté l'herbe, puis des asperges, puis, avec de beaux œufs encore chauds, les mères qui les ont pondus, des raisins conservés pendant une saison, des poires de Signia et de Syrie, et, dans les mêmes corbeilles, des pommes au frais parfum aussi belles que celles de Picenum. » Ce n'était plus la bouillie de farine de blé et de pois chiches dans l'écuelle de bois; mais ce n'était pas encore l'effroyable goinfrerie dans laquelle devait sombrer l'Empire tout entier. Pour paraître riche et généreux, on fait des folies. Un certain Octavius achetait 5,000 sesterces un poisson d'une grosseur extraordinaire. On se rappelle les fantaisies extravagantes citées partout : les langues de rossignols, les cervelles d'autruches, les murènes engraissées avec des esclaves; le fameux repas offert par Vitellius à son frère, où figurèrent sept mille oiseaux et deux mille poissons; le célèbre turbot de Domitien; les excentricités culinaires d'Apicius, qui dépensa pour ses sauces un million cinq cents mille livres...; le célèbre exploit de Phagon, qui dévora devant Aurelius un sanglier, un porc, un mouton et cent pains, le tout arrosé d'une pièce de vin. On se

rappelle encore la joie de l'empereur Tibère, nommant Pison préteur et donnant à Flaccus le gouvernement de Syrie pour avoir bu pendant trois nuits sans s'arrêter; et le fameux déjeuner d'Albinus : cinq cents figues, cent pêches, dix melons, vingt livres de muscat, cent becfigues et quarante douzaines d'huîtres. . . Macrobe nous a laissé le menu d'une agape de prêtres : « On servit pour commencer des huîtres crues, des grives sur un lit d'asperges, des poulardes, un ragoût d'huîtres et de moules, des marrons noirs et blancs, puis des coquillages, des poissons, des becfigues, des filets de sanglier et de chevreuil, des pâtés de volailles. L'entrée principale était composée de tétines de truie, d'une tête de cochon, de fricassée de poissons et de tétines de truie, de deux espèces de canards bouillis, de lièvre, de volailles, d'un mets de farine et de pains picentins. . . » Quels eſtomacs !

Ces excès désolent tous ceux qui pensent à l'avenir. Pline l'Ancien s'était déjà laissé aller, sur ce sujet, à des réflexions pleines de mélancolie. D'autres veulent raisonner, expliquer combien grande eſt l'erreur commune. Le sage Plutarque emploie toute son énergie à démontrer que l'homme n'a pas la conſtitution d'un carnivore; qu'il eſt inutile et barbare de se nourrir de viande: « Pour les animaux de proie, le meurtre eſt une nécessité; pour l'homme, c'eſt un régal, et encore faut-il, pour en dissimuler l'horreur, user d'artifice. » Sénèque s'était laissé, comme les autres, entraîner par la débauche; il revint par la suite à l'alimentation primitive : « J'ai abandonné l'usage de la viande, écrit-il à un de ses amis, et, au bout d'une année, mes nouvelles habitudes me sont devenues non seulement faciles, mais délicieuses, et même il m'a semblé que mes aptitudes intellectuelles s'étaient de plus en plus développées. » Il s'efforça de répandre ces idées réparatrices;

mais le désir de jouissance eſt tel, qu'il n'eſt même pas écouté. Triſte et découragé, il prédit la chute prochaine de la civilisation. Dans le dernier foyer intellectuel qui subsiſte, à Alexandrie, l'école néo-platonicienne s'efforce de remettre en honneur les préceptes du divin Pythagore. Ses adeptes, reprenant les mœurs des ancêtres, ne veulent plus admettre d'autre nourriture que les légumes et les fruits. Ils font tous leurs efforts pour arrêter la déchéance. Ils prévoient que, dans la chute du monde romain, une grande partie des trésors de la pensée antique va disparaître. Un des leurs, Porphyre, écrit à un disciple qui les abandonne : « Ce n'eſt pas parmi les mangeurs de végétaux, mais parmi les carnivores, qu'on rencontre les assassins, les tyrans et les voleurs .. Je ne puis pas croire que votre changement de régime soit sous la dépendance de raison de santé; car vous-même, vous aviez conſtamment l'habitude d'affirmer que le régime végétal eſt plus apte que tout autre non seulement à donner une santé parfaite, mais encore un entendement philosophique et pondéré, ce qu'une longue expérience vous avait enseigné. » Efforts inutiles. Il n'y a plus d'énergie chez cette race jadis si forte. Les familles patriciennes disparaissent. Dans la pourpre des Césars on voit se pavaner un Élagabal ou un belluaire, Maximin, qui dévore par jour soixante livres de viande...

Mais, depuis quelque temps déjà, vêtus de haillons, des Juifs, chassés de leur patrie dévaſtée, erraient par les chemins, prêchant une *doctrine nouvelle :* l'égalité et la fraternité entre les hommes, le mépris des richesses, la communauté des biens, annonçant le pardon de toutes les fautes au seul prix du repentir. Leurs disciples, recrutés parmi tous

les déshérités, les malheureux, les esclaves, se nourrissant de pain, de légumes et de fruits, étalaient avec oftentation leur pauvreté, dénonçaient sans cesse l'égoïsme des riches, la corruption des mœurs, renversaient dans les temples les statues des dieux protecteurs. Au lieu d'offrir, dans leurs cérémonies religieuses, de sanglants sacrifices, ils commémoraient la mort d'un Messie par une sorte de repas composé de pain et de vin. Persécutés, les disciples du Crucifié se firent plus nombreux. Ceux qui les dirigeaient les exhortaient à donner l'exemple d'une vie pauvre et sobre. « Gardons-nous, disait l'un d'eux, Clément d'Alexandrie, gardons-nous de manger la chair des animaux; n'eft-il pas assez grande variété de fruits, de lait, de toutes sortes d'aliments secs? Ceux qui se réunissent autour de tables trop bien servies nourrissent leurs maladies et en développent une plus honteuse qui s'appelle le démon du ventre. » Pour rappeler la vie du Chrift dans le désert, ils s'imposèrent des privations plus grandes et n'acceptèrent qu'un seul et maigre repas, après le coucher du soleil, pendant les deux semaines qui précédaient la fête de Pâques. Ils sanctifièrent de même façon les deux derniers jours de la semaine. Certains, rêvant une exiftence plus auftère, s'éloignèrent du luxe et du confort des villes. Dans la Thébaïde dévaftée, dans les déserts, autour des saints hommes Antoine, Macaire et Amathas, se groupèrent de nouveaux ascètes, cherchant des privations et des mortifications toujours plus grandes. Bien des religieux, fuyant les disputes stériles, allèrent se réfugier dans les campagnes. Saint Pacôme et sainte Laure, rêvant l'établissement de cités idéales, réunirent tous ces solitaires. Ils leur suggérèrent de vivre ensemble, de mettre en commun le produit de leur travail manuel, de renoncer aux riches vêtements, de s'entr'aider et de ne prendre comme nourriture que le strict

nécessaire : du pain, des fruits, quelques légumes. C'eſt auprès d'eux que saint Basile apprit les premières règles monaſtiques qu'il devait formuler plus tard. Devenu évêque de Césarée, ce saint homme vécut à la ville comme au désert, d'un peu de pain, d'eau et de laitues. Comme lui, saint Jean Chrysoſtome, patriarche de Conſtantinople, sut garder toute sa vie les habitudes de sobriété et d'auſtérité qu'il avait prises dans les monaſtères. Dans ses homélies, il s'élève avec violence contre les mangeurs de viande. « Nous agissons comme des loups et des tigres, ou plutôt nous sommes pires qu'eux, puisque Dieu nous a donné le sens de l'équité. »

Pendant que les empereurs attisaient les querelles, que les conciles discutaient les hérésies d'Arius, de Neſtorius, d'Eutychès, etc., les barbares forçaient les frontières. Tous, Germains ou Slaves, mangeurs de viande, buveurs de bière, cruels et sanguinaires, dévaſtaient les provinces romaines. Derrière eux, d'autres plus sauvages encore surgissaient, se nourrissant de viandes pourries entre leurs selles et le dos de leurs chevaux et buvant du lait fermenté. « Bêtes à deux pieds », « fléau de Dieu », ils ne laissaient sur leur passage que des ruines. Au milieu de la désolation générale, les monastères reſtèrent les seuls abris de la civilisation, et ce sont eux qui fournirent les hommes pour relever les ruines. Avec saint Benoiſt de Nursie, les règles qui les dirigeaient devinrent plus élevées, puisque au travail manuel le moine put ajouter le travail intellectuel; mais le genre d'alimentation reſta le même qu'auparavant : deux plats par jour, une hémine de vin, une livre de pain. On ajouta cependant aux jeûnes habituels du printemps, des quatre-temps, des vigiles, deux autres carêmes, celui de la Saint-Martin avant Noël, et celui de Saint-Jean-

Baptiſte avant la Pentecôte. Cette règle du mont Cassin se répandit dans la plupart des monaſtères d'Occident, sous l'impulsion de saint Benoiſt d'Aniane, qui la rendit plus sévère encore. Tous les ordres religieux qui se fondèrent du VIIIe au XIIIe siècle l'adoptèrent. C'eſt ce que firent les moines de Cluny, de Cîteaux, d'où sortirent les Trappiſtes, les Feuillants, les moines de Clairvaux ou Bernardins, les Camaldules. C'eſt encore la règle de saint Benoiſt qu'adoptèrent plus tard les Chartreux, les Guillemites, les Blancs-Manteaux, les Fontevriſtes, les Grandsmoutins, les Olivetains, les Céleſtins, etc.

Au XIIIe siècle, ces colonies de religieux, qui s'étaient adonnées au défrichement et à la culture de régions dévaſtées ou inhabitées qui avaient servi tant de fois d'asile contre les pillards, avaient moins leur raison d'être. Les ordres qui se fondèrent à partir de cette époque s'assignèrent un autre idéal : l'extension de la puissance de l'Église. Au lieu de rechercher la solitude, ils vinrent s'établir au milieu des villes. Ils firent vœu de pauvreté et gardèrent les habitudes et le mode de nourriture des moines suivant la règle du mont Cassin. Ce furent les célèbres ordres « mendiants » : frères Mineurs ou Franciscains et ceux qui en dérivent, Récollets, Cordeliers, Capucins, Dominicains, Carmes, Auguſtins. Certains, comme les Dominicains, firent vœu d'abſtinence perpétuelle et pratiquèrent un carême allant du 14 septembre à Pâques. D'autres, trouvant la règle de saint François d'Assise trop douce, s'aſtreignirent, avec saint François de Paule, à un carême perpétuel; plus pauvres et plus mendiants que leurs devanciers, ces nouveaux frères « mineurs » devinrent des frères « minimes ». De ces couvents où la vie était si sobre et si pieuse sortirent des prédicateurs ardents, des philo-

sophes : Duns Scott, Raymond Lulle, Roger Bacon, Albert le Grand, saint Thomas d'Aquin. C'eſt dans ces retraites que vécurent les moines doués d'une volonté surhumaine qui écrivirent l'Imitation de Jésus-Chriſt.

Ainsi, jusqu'au xve siècle, l'Église latine sut maintenir tous ses adeptes dans les habitudes d'auſtérité et de simplicité. Toutes les religions qui se fondèrent jusqu'à cette époque adoptèrent des principes d'hygiène analogues. Les sectes cathares : apotactiques, artotyrites, montaniſtes, vaudois, albigeois, se firent remarquer par leur sobriété et la pureté de leurs mœurs. Les musulmans conservèrent la sanctification du vendredi et une sorte de carême : le Rhamadan. Chez eux aussi, une alimentation simple eſt la règle que doit observer tout vrai croyant. On cite toujours l'exemple d'un des premiers califes, le terrible Omar, qui n'emportait sur son chameau que deux sacs, l'un contenant de l'orge, du riz ou du froment cuit, l'autre des fruits. Sur l'arçon de la selle était une outre pleine d'eau; derrière, une écuelle de bois. Quand, assis sur la terre nue, il prenait sa nourriture, il la partageait avec les plus humbles des fils du Prophète.

Cependant, tout doucement, l'Église catholique laissait s'atténuer la rigueur de ses commandements d'hygiène. On permit, petit à petit, les jours de jeûne, de prendre le soir un repas ou « collation ». Le carême, d'où étaient autrefois soigneusement exclus les viandes, les poissons, les œufs, les fromages, le lait, devint de moins en moins sévère. La viande fut encore défendue; il exiſte un arrêt du Parlement, de 1595, punissant de mort le boucher coupable d'en avoir vendu pendant cette période; mais on toléra, les dimanche, lundi, mardi, jeudi, quelques laitages. Aux malades seulement on permit un peu de viande et des œufs. On ne tarda pas à délivrer des dispenses,

moyennant des dons en argent. Les cardinaux d'Amboise utilisèrent cette source de revenu pour ajouter à la cathédrale de Rouen la célèbre « tour du Beurre ». Les vieux ordres religieux essayèrent même d'atténuer la rigueur de leur règle primitive. Les Carmes se divisèrent en « observantins », fidèles aux habitudes anciennes, et en « conventuels », qui se permirent, en dehors du carême, un peu de viande à un seul repas, trois jours par semaine. Les ordres de femmes eurent vite les mêmes idées. Il fallut l'intervention de sainte Thérèse pour rappeler aux Carmélites leur règle sévère. Le cardinal Borromée voulut, lui aussi, ramener le clergé séculier dans la voie qu'il avait délaissée. Il lui demanda de reprendre des habitudes plus auſtères et s'efforça de montrer l'exemple : dans son palais épiscopal de Milan, il couchait sur la paille, ne mangeait que du pain et ne buvait que de l'eau.

Ces préoccupations d'auſtérité et de macération corporelle vont devenir maintenant secondaires. On s'intéresse à tout autre chose. Le vent de la Réforme ébranle le vieil édifice catholique. Les guerres de religion vont dévaſter tous ces pays, qui commençaient à renaître à la civilisation. Les ordres religieux nouveaux ne sont plus que des ordres de combat. Barnabites, Jésuites, Oratoriens, Feuillants, Sulpiciens, Eudiſtes, Rédemptoriſtes, etc., ignorent les règles des vieux moines. Les sectes qui se forment, les nouvelles communions proteſtantes, laissent de côté les carêmes, les vigiles, etc. Leurs chefs en comprennent l'importance, mais ils se refusent de les imposer à leurs adeptes.

Ainsi toutes ces belles inſtitutions d'hygiène que les Pères de l'Église avaient si judicieusement établies, inſtruits par l'expérience de la déchéance romaine, vont tomber graduellement dans l'oubli.

Il avait été facile aux prêtres et aux moines de faire accepter leur mode d'alimentation aux populations de l'ancienne Gaule; elles se nourrissaient des produits de l'agriculture; comme partout ailleurs, les riches seuls ajoutaient des viandes à l'alimentation populaire. Il fut plus difficile de réglementer le féroce appétit des conquérants barbares. Ces nouveaux maîtres apportaient avec eux leurs coutumes sauvages. Ils aimaient par-dessus tout les combats, « le large fleuve de sang pour les loups; pour les corbeaux aux pieds jaunes, le grand banquet des cadavres », et la chasse, douce image de la guerre. Si le meutre d'un leude coûtait quelques sous d'or, abattre un gibier dans une chasse royale pouvait coûter la vie. Le meurtre, le pillage étaient pour ces carnivores un passe-temps. Ne pouvant les empêcher, le clergé eut l'idée de les réglementer; du mercredi soir au lundi matin, les jours maigres, il fut défendu de tuer et de voler.

De par le droit de conquête, tout leur appartenait. « Nous reconnaissons à notre gracieux seigneur, disait une formule de serment à l'usage des vilains, la haute forêt, l'oiseau dans l'air, le poisson dans l'eau qui coule, la bête au buisson, aussi loin que le gracieux seigneur ou le serviteur de sa grâce pourra la forcer. » Les pauvres gens n'avaient donc pour se nourrir que le reste, ce qu'ils tiraient à grand'peine de la terre. Les deux seules classes de la société, suivant l'expression de l'évêque Adalbéron, « les clercs qui prient et les nobles qui combattent », sous divers prétextes, leur rognaient terriblement leur part. Les épidémies, les intempéries, les inondations venaient encore diminuer la récolte. Sur 70 années, de 970 à 1040, il y en eut 48 de famine ou d'épidémies. Raoul Glaber nous a laissé le récit de la disette de 1033. « Des pluies continuelles ayant

noyé la terre, les récoltes furent perdues, il fallut se nourrir de bêtes et d'oiseaux. Cette ressource épuisée, et après avoir essayé de se nourrir avec l'écorce des arbres ou l'herbe des ruisseaux, il fallut se résoudre à dévorer des cadavres. »

On sait comment ces vilains arrivèrent enfin à soulever quelque peu le joug que faisaient peser sur eux les seigneurs, ces « loups dévorants », comme les désignaient souvent les chroniqueurs. Vers les XIIe et XIIIe siècles, il y eut un peu plus de calme dans les campagnes. Trempé par la souffrance, ce peuple put faire de grandes choses. Si nous mesurons son activité par ses productions artiftiques, indice certain d'un excédent d'énergie, nous voyons qu'il peut être mis en parallèle avec n'importe quel autre. Ses conceptions peuvent compter parmi les plus belles et les plus pures qu'ait mises au jour l'esprit humain.

Les guerres, les épidémies reprirent dans le cours des XIVe et XVe siècles, ramenant leurs cortèges de misères. Mais les manants d'alors osent élever la voix. Après les terribles insurrections des « Jacques », nous les retrouvons aux États généraux de 1484, se plaignant ouvertement de ces gens de guerre, qui, cheminant sans cesse par le royaume, « logent chez le laboureur, après que celui-ci a payé la taille pour être défendu et non pillé, ne se contentant pas de ce qu'ils trouvent chez lui, mais le contraignant à grands coups de bâton à courir chercher à la ville du pain blanc, du poisson, des épices ». Les seigneurs sont peut-être un peu moins rudes; ils délaissent les combats, où ils sont, du refte, moins heureux; mais ils continuent à se livrer à d'étourdissantes ripailles, qui contraftent fort avec le pain noir et les légumes de Jacques Bonhomme. Le bon écuyer de bouche Tirel, dit Taillevent, nous a laissé les recettes de ces plats mirifiques où les grosses venaisons des

rôtisseries mérovingiennes viennent se parer de tous les condiments et aromates rapportés des croisades. Olivier de La Marche a écrit pour la postérité le récit du festin du « faisan » à la cour du duc de Bourgogne. « Pour deviser la manière du service et des viandes, ce seroit merveilleuse chose à raconter... ; mais de tant me souviens que chacun plat fut fourni de quarante-huit manières de mets, et estoient, les plats du rost, chariots estoffés d'or et d'azur. » Après de telles mangeailles, copieusement arrosées, les esprits ne devaient pas être très lucides, et l'on voit le noble duc faire vœu à Dieu, à la Vierge et au faisan d'aller combattre le Turc. Les convives jurèrent, à leur tour, les uns de ne plus se mettre à table le mardi, les autres de prendre le Grand Turc, mort ou vif, un autre encore de ne pas revenir avant d'avoir « jecté un infidèle les jambes en l'air.... », ce que poinct ne firent, bien entendu.

Au début du XVIe siècle, il y eut une réelle période de bien-être. Il se produisit comme une détente, une sorte de griserie. On secoua la tutelle de l'Église ; on ne se préoccupa plus autant de ses commandements sévères. Au contact des chefs-d'œuvre rapportés d'Italie, on vit paraître un art moins original que celui des siècles précédents, mais plus près de la vie, moins élevé, moins émotionnant mais plus soucieux de la forme humaine, qui gagnait en réalité ce qu'il perdait en sublime, plus conforme, en tout cas, à l'esprit du jour épris de jouissance et de plaisir. Nous trouvons dans Rabelais tout cet esprit frondeur, tout ce besoin de s'ébattre et de rire. C'est un programme qu'il trace contre toutes les règles et toutes les gênes. « Fais ce que vouldras », écrit-il sur le fronton de sa nouvelle abbaye, et il raille avec autant d'ardeur

Quaresme-Prenant, grand avaleur de pois gris, les frères Fredons, les habitants de l'Isle sonnante, que les « odieux gaſtrolaſtres ». « Pour servir meſter Gaſter, premier maiſtre es-ars de ce monde, tout le monde eſt empesché, tout le monde labeurre. Les Gaſtrolaſtres se tenoient serrés par trouppes et par bandes, joyeux, mignards, douilletz, aucuns aultres triſtes, graves, sevères, rechignés, tous ocieux, rien ne faisant, poinct ne travaillant, poids et charge inutile de la terre, comme dict Hesiode, craignans le ventre offenser et enmaigrir. » Ce grand rieur ne fut pas le Silène bambochard que nous a laissé la légende. Il passa les quarante premières années de sa vie dans les monaſtères, et plus tard, au cours de sa vie mouvementée, il fut souvent dans la gêne la plus grande. A 57 ans, il écrivait au cardinal du Bellay, son protecteur : « Il n'eſt possible de vivre plus frugalement que je le fais. » Il n'était certes pas aussi carnivore qu'on pourrait le croire ; car il donne, dans une lettre, des conseils pour semer et soigner les laitues, qui montrent le connaisseur.

Je n'en dirai pas autant de Montaigne, homme riche et bien posé, perpétuellement préoccupé de sa personne. Il avoue ne pas être maître de lui-même devant une bonne table. « Les longues tables m'ennuyent et me nuisent, écrit-il, car j'y mange autant que j'y suis. Pourtant chez moy, quoyqu'elle soit des courtes, je m'y mets volontiers un peu aprez les aultres, sous la forme d'Auguſte; mais je ne l'imite pas en ce qu'il en sortait, aussi, avant les aultres. » Il redoute particulièrement les privations. « Dans ma jeunesse, je jeusnois, pour conserver ma vigueur de quelque action de corps et d'esprit, car l'un et l'aultre s'apparesse cruellement en moy par la repletion, ou pour guérir mon eſtomach malade. J'ayme les viandes peu cuictes et les ayme fort mortifiées, jusqu'à l'alté-

ration de la senteur, en plusieurs. » On sait, du reste, que le pauvre eut bien à se repentir de sa gourmandise.

Pour se procurer des viandes à cette époque, il fallait évidemment être riche, car elles étaient rares. Des édits royaux de Charles IX et de Henri III défendaient de tuer des animaux jeunes, agneaux ou veaux, entre le 1er janvier et le 31 juillet, pour parer à cette disette. Quant au bon peuple, il avait conservé par nécessité ses habitudes anciennes, ce qui désolait les philanthropes d'alors. Tout le monde a présent à la mémoire la phrase du bon roi Henri : « Je veux que chaque homme de France puisse mettre, le dimanche, la poule au pot. » Une poule . . . pour une famille . . . et une fois par semaine. . ., c'était un rêve généreux, comparable à celui que pourrait faire un de nos présidents s'il demandait que chaque citoyen ait en poche une action de la Banque de France !

Dans tout le cours des XVIIe et XVIIIe siècles, la table fut fort en honneur, et les riches mangèrent des quantités de viande. On se souvient de l'amusant portrait que nous a laissé La Bruyère. « Cliton n'a jamais eu, en toute sa vie, que deux affaires, qui est de dîner le matin et de souper le soir. Il ne semble né que pour la digestion. Il a porté le talent de se bien nourrir jusques où il pouvoit aller; on ne verra plus un homme qui mange tant et si bien. Aussi est-il l'arbitre des bons morceaux. Mais il n'est plus; il s'est fait du moins porter à table jusqu'à son dernier soupir; il donnoit à manger le jour qu'il est mort. Quelque part où il soit, il mange, et s'il revient au monde, c'est pour manger. » Le noble duc de Vendôme engloutissait. Saint-Simon, qui ne l'aimait guère, nous apprend qu'il recevait des ambassadeurs ou donnait des ordres sur sa

chaise percée, et qu'il faisait admirer parfois à son entourage ce qu'elle contenait. Chargé de gloire et d'honneurs, il se retira à Vinaroz, petite ville côtière, pour y mieux manger du poisson qu'il affectionnait. Il en mangea tant, qu'il en mourut.

Le grand Roi avait aussi un appétit... tout à fait... royal. « Aux premières cuillerées de potage, nous dit Saint-Simon, son appétit s'ouvroit toujours, à ce que je lui ai ouï dire plusieurs fois, et il mangeoit si prodigieusement et si solidement, soir et matin, et si également encore, qu'on ne s'accoutumoit point à le voir... » Pourtant il était pieux! « Quelques jours avant le carême il tenoit un discours public, à son lever, par lequel il témoignoit qu'il trouveroit fort mauvais qu'on donnât à manger gras à personne sous quelque prétexte que ce fuſt et ordonnoit au grand prevoſt d'y tenir la main. » Il avait adouci ces règles pour lui-même vers l'âge de soixante ans. « Il y avoit douze ou quinze ans qu'il ne faisoit plus de carême. D'abord quatre jours maigres, puis trois et les quatre derniers de la semaine sainte. Alors son très petit couvert étoit fort retranché les jours qu'il faisoit gras; et le soir au grand couvert tout étoit collation, et le dimanche, tout étoit en poisson; cinq ou six plats gras tout au plus... » Tout au plus... eſt charmant. La Palatine nous renseigne encore sur ces menus : « J'ai vu, souvent, dit-elle, le roi manger quatre assiettées de soupes, un faisan entier, une perdrix, une grande assiettée de salade, du mouton au jus et à l'ail, deux bonnes tranches de jambon, une assiettée de pâtisserie, et du fruit et des confitures. » Avec un tel régime, il eſt bien clair qu'il devait avoir mille ennuis. Il eut en effet de longues attaques de goutte et de nombreux troubles digeſtifs : conſtipation, hémorroïdes, fiſtule, etc. Son médecin Fagon fit tous ses efforts pour y remédier. Il lui prescrivit un nombre

incalculable de lavements. « Il prenoit medecine tous les mois, au plus loin, nous dit Saint-Simon . . ., il prenoit depuis fort longtemps, à son lever, deux tasses de sauge et de véronique. Comme il devint, la dernière année de sa vie, de plus en plus resserré, Fagon lui faisoit manger, à l'entrée de son repas, beaucoup de fruits à la glace, c'est-à-dire des mûres, des melons et des figues, et celles-ci pourries à force d'être mûres, et à son dessert beaucoup d'autres fruits, qu'il finissoit par une grande quantité de sucreries qui surprenoit toujours. Toute l'année, il mangeoit à souper une quantité prodigieuse de salade. Il ne mangeoit d'aucune sorte de venaison ni d'oiseaux d'eau; mais d'ailleurs de tout sans exception. Vers la fin, on s'aperçut qu'il avoit peine à manger de la viande. » Il mourut, comme on sait, à 77 ans, de gangrène sénile. « A l'ouverture de son corps, les parties s'en trouvèrent si belles et si saines, qu'il y eut lieu de juger qu'il auroit passé le siècle de sa vie. Son eſtomac surtout étonna, et ses boyaux, par leur volume et leur étendue au double de l'ordinaire. »

Toute la cour, du reſte, souffrait plus ou moins des mêmes inconvénients, dus aux mêmes abus. Le lavement était à la mode; on se souvient de la cérémonie du *Malade imaginaire*. C'était une chose des plus naturelles qu'on prenait pour le teint, à tout inſtant. La duchesse de Bourgogne n'en prit-elle pas un, tout en causant au Roi et à Mme de Maintenon, simplement abritée jusqu'à mi-corps, derrière un paravent?

Au XVIIIe siècle on fut peut-être moins vorace, mais on fut plus gourmet. Laissons la parole au maître du goût, à Brillat-Savarin. « La science de la cuisine, qui était reſtée stationnaire pendant la domination de Mme de Maintenon, écrit-il, continua sa marche ascensionnelle sous la Régence. Le duc d'Orléans, prince spirituel et digne d'avoir des amis, parta-

geait avec eux des repas aussi fins que bien entendus. Des renseignements certains m'ont appris qu'on y diſtinguait surtout des piqués d'une finesse extrême, des matelotes aussi appétissantes qu'au bord de l'eau et des dindes glorieusement truffées. Des dindes truffées, aſtres bénins, dont l'apparition fait scintiller, radier et tripudier les gourmands de toutes les catégories! Le règne de Louis XV ne fut pas moins favorable à l'art alimentaire. » Ajoutons que si de mauvaises langues ont appelé le siècle de Louis XIV le « siècle du Clyſtère », elles auraient pu appeler le suivant le « siècle de la Goutte ». Tous les gens de bon ton eurent à en souffrir. L'apoplexie cérébrale devint la mort à la mode. Le Régent donna l'exemple, et combien de courtisans l'imitèrent! Souvent, paraît-il, dans les appartements des « petites-maîtresses », au cours des soupers fins que donnait le Roi « bien-aimé », de nobles convives roulaient sous la table pour ne point se relever.

Ces habitudes de goinfrerie et de gourmandise pénètrent petit à petit dans les familles moins fortunées. On s'efforce de traiter ses amis à l'image des gens de bon ton. On veut aussi manger royalement dans la bourgeoisie. Je trouve dans la « Cuisinière bourgeoise », éditée à Liége en 1788, le menu suivant pour une table de 8 à 10 couverts. Premier service : un potage aux choux, un hors-d'œuvre de boudin, un hors-d'œuvre d'une fraise de veau au naturel. Second service : une pièce de bœuf pour relever le potage, côtelettes de mouton aux navets, une tourte de pigeons. Troisième service : quartier d'agneau rôti, salade, tourte de frangipane, beignets de pâté. Quatrième service : biscuits, compote d'orange, compote de marrons, assiette de raisins, fromage. Et pourtant l'auteur explique dans sa préface qu'il s'eſt attaché à réduire la dépense, à simplifier la méthode et à réduire en quelque sorte

au niveau des cuisines bourgeoises ce qui semblait n'être fait que pour les cuisines opulentes.

Pendant que l'armorial de France descendait aux cuisines, qu'apparaissaient sur les tables « le mouton à la Conti, les côtelettes à la Soubise, les gigots à la Mailly, les canards au père Douillet, pendant que nobles et bourgeois se gavaient de viande à en... mourir, les paysans, les ouvriers des faubourgs et des campagnes continuaient à vivre aussi sobrement que leurs pères. D'après le mémoire des intendants, que le Roi fit faire pour l'instruction du duc de Bourgogne, le fond de leur nourriture était l'avoine; dans l'élection de Troyes, le sarrasin; dans la Marche et le Limousin, le sarrasin, des châtaignes et des raves; en Auvergne, le sarrasin, des châtaignes, du lait caillé, quelquefois de la chèvre salée; en Beauce, un mélange d'orge et de seigle; en Berry, de l'orge et de l'avoine. On ne connaissait pas dans les campagnes la viande de boucherie. Sobriété voulue peut-être, mais, dans la plupart des cas, bien obligatoire, tant la misère était grande. Le président Talon avait déjà dit, quelques années auparavant : « Le paysan ne possède plus que son âme, parce qu'on n'a pas pu la vendre à l'encan. » Les disettes se succédaient sans cesse. Dans le Dauphiné, en 1675, le gouverneur mandait au Roi que ses paysans vivaient d'une sorte de pain fait de glands et de racines, qu'on les avait vus manger l'herbe des prés, l'écorce des arbres. Dans le mémoire au duc de Bourgogne, l'intendant de Bourges avoue qu'il n'y a pas d'êtres plus sauvages que ses administrés. Ils ne vivent que d'herbes et de racines. Dans la généralité de Rouen, sur 700,000 habitants, 650,000 ont pour lit une botte de paille.

Vauban, dans son célèbre ouvrage de la « Dîme royale », nous donne une idée bien exacte de la répartition de la fortune à cette époque. Près de la dixième partie de la population est réduite à la mendicité; sur les neuf autres parties, cinq ne peuvent faire l'aumône, car elles ne sont guère plus riches, trois sont fort malaisées, la dixième compte au plus 100,000 familles, dont 10,000 fort à leur aise. En 1694, Fénelon pouvait écrire au Roi : « Sire, vos peuples meurent de faim. La culture de la terre est presque abandonnée. » Les terres des grands seigneurs sont en friche. « Le prince de Soubise et le duc de Bouillon, dit l'agronome anglais Arthur Young, sont les deux plus grands propriétaires de France, et les seules marques de leur grandeur sont des jachères, des landes et des déserts. » En 1739, d'Argenson écrivait : « J'ai vu, en pleine paix, avec les apparences d'une récolte sinon abondante, au moins passable, les hommes mourir autour de nous, comme des mouches, de pauvreté et brouter l'herbe. Les provinces du Maine, d'Angoumois, de Touraine, du haut Poitou, de Périgord, d'Orléans, du Berry sont les plus maltraitées. Le duc d'Orléans porta dernièrement au Conseil un morceau de pain de fougère; il le posa sur la table du Roi en disant : « Sire, voilà de quoi vos sujets se nourrissent ! »

Je voudrais aussi mettre en regard du portrait du vorace Cliton celui que La Bruyère a tracé du paysan, portrait célèbre, que nous avons jadis tous appris par cœur. « On voit certains animaux farouches, des mâles et des femelles, répandus dans les campagnes, noirs et livides et tout brûlés du soleil, attachés à la terre qu'ils fouillent avec une opiniâtreté inconcevable. Ils ont une voix articulée, et quand ils se lèvent sur leurs pieds, ils montrent une face humaine : et en effet, ce sont des hommes. Ils se retirent la nuit dans des tanières, où

ils vivent de pain noir et de racines. » C'eſt pourtant cette classe de pauvres gens qui reſte le réservoir d'énergie de la nation. C'eſt elle d'où sortiront les penseurs, les poètes, les artiſtes qui finiront par élever la voix et dire, malgré le mécontentement des gens en place, toutes les misères des autres.

Comme à la veille de toutes les grandes secousses qui ébranlent les sociétés vieillies, on voit revenir, dans les discours et dans les écrits, les vieilles chimères qui ont toujours hanté le cerveau des hommes : l'égalité, la fraternité entre les peuples, la liberté, etc.

Les nouveaux apôtres de la vieille *doctrine nouvelle* vont prôner, comme toujours, le retour à une vie plus naturelle, à des mœurs plus pures. Diderot et Rousseau vont demander de revenir à l'alimentation végétarienne. . .

On sait combien la secousse fut violente, puisqu'elle emporta avec ceux qu'elle voulait détruire ceux qui l'avaient provoquée. Une grande partie du patrimoine artiſtique disparut. Puis, comme toujours, l'agitation finie, la société se recriſtallisa; elle se reforma comme par le passé. L'éternelle hiſtoire recommença. Il se refit une cour, des grands, une ariſtocratie qui prit les mêmes titres et les mêmes habitudes. Napoléon, un génie carnivore celui-là, fit rechercher les artiſtes assez habiles pour faire renaître la cuisine du Sacerdoce et celle de la Monarchie. Au dire des contemporains, on fit bonne chère chez la princesse Murat. On y vit de bien beaux « maigres ». Le luxe reprit plus tapageur peut-être. Les feſtins recommencèrent plus riches, plus abondants. On se souvient de la truite énorme que la ville de Genève envoya

à l'archichancelier Cambacérès, duc de Parme. La préparation, la sauce, l'expédition coûtèrent au Trésor la somme de 6,000 francs.

Louis XVIII ramena sur le trône l'immense appétit des Bourbons, mais il ne se contenta pas de ce titre de gloire, il perfectionna l'art de se nourrir. Il voulut manger beaucoup, mais surtout très bien manger. Avec son premier maître d'hôtel, le fidèle duc d'Escars, il inventait des plats. Le malheureux duc venait de manger force « crépinettes », mets nouveau, fruit de ses recherches, lorsqu'il apprit le retour de l'île d'Elbe; il eut une indigeſtion dont il faillit mourir.

Ce fut la grande époque, époque inoubliable pour les gourmets. Ce fut le triomphe de la bouche, son apothéose. Le goût eut ses poètes comme Berchoux et Colnet; ses artiſtes comme le grand Carême, cuisinier inimitable; ses savants comme Grimod de la Reynière, fondateur d'une académie de gourmets; ses apologiſtes comme de Cussy, Hoffmann, Legrand d'Aussy, de Barante, le docteur Roques, et le plus fin de tous, Brillat-Savarin. Cet aimable épicurien va nous dire en quoi consiſtent les perfectionnements apportés par ses contemporains : « On a commencé, écrit-il, à séparer la gourmandise de la voracité et de la goinfrerie; on l'a regardée comme un penchant qu'on pouvait avouer, comme une qualité sociale, agréable à l'amphytrion, profitable au convive, utile à la science, et on a mis les gourmands à côté de tous les autres amateurs qui ont aussi un objet connu de prédilection. Un esprit général de convivialité s'eſt répandu dans toutes les classes de la société, les réunions se sont multipliées, et chacun, en régalant ses amis, s'eſt efforcé de leur offrir ce qu'il avait remarqué de meilleur dans les zones supérieures. On a inſtitué le déjeuner à la fourchette. On a donné des thés, genre de

comessation tout à fait extraordinaire, en ce que, étant offerte à des personnes qui ont bien dîné, elle ne suppose ni l'appétit ni la soif, qu'elle n'a pour but que la diſtraction et pour base la friandise. On a créé des banquets politiques... Enfin les reſtaurateurs ont paru... »

Si ces « conquêtes » étaient reſtées l'apanage d'une classe ou d'un groupe d'individus, il n'y aurait eu que demi-mal. Mais sous l'influence des découvertes nouvelles, l'agriculture, l'induſtrie, le commerce se développèrent de façon prodigieuse et contribuèrent à répandre l'argent, cantonné jusqu'alors dans un petit nombre de mains. Comme, dans la hâte de se délivrer du passé, on avait brisé toute discipline morale et physique, on confondit bonheur et satisfaction des appétits. Tous voulurent jouir de ce qui n'avait été jusqu'ici qu'à la portée de soi-disant privilégiés. On fit du luxe à la portée de tous. Le toc doré remplaça le simple; à sa suite, tous les poisons des riches: alcool, café, thé, viandes, etc., pénétrèrent petit à petit dans les chaumières et les mansardes. « Une révolution profonde s'eſt faite, s'écrie Michelet, nous avons quitté le sobre régime français, adopté de plus en plus la cuisine lourde et sanglante de nos voisins... ce régime, loin de fortifier, affaiblit, énerve. »

Les médecins, il faut bien l'avouer, ne firent qu'aggraver le mal. Confondant excitation et force, ils répandirent cette idée que l'homme qui travaille a besoin d'excitants, que l'enfant qui grandit, que le vieillard ont besoin de stimulants. Que d'induſtriels répondirent à leurs appels! que de liqueurs stomachiques, apéritives, digeſtives! Que de vins de quinquina, de kina, de kola, de coca! On venait de découvrir les modifications du sang au cours de certains états pathologiques, la crainte de l'anémie hanta les cerveaux. Les dernières géné-

rations dévorèrent des quantités de viandes crues, d'œufs crus, s'abreuvèrent d'huile de foie de morue, d'extraits de viande. Pour donner des forces au troupier, on lui donna de la viande, du café, de l'alcool! du vin! Impressionnée par tant de proteſtations, l'Église n'osa plus imposer à ses fidèles des règles vieilles de dix-huit siècles. La science moderne proclamant que le manque de viande anémie et affaiblit, on adoucit les carêmes, on réduisit les jeûnes et on promulga des dispenses pour des villes entières. Léon XIII, paraît-il, pénétré des idées nouvelles, ne voulut point admettre qu'on puisse exposer sa santé sous prétexte de pénitence, et il entreprit de réformer les règlements des ordres monaſtiques suivant la discipline, déjà bien atténuée, de Saint-Benoiſt. Il fit avertir le général des Chartreux de ses intentions et lui fit demander d'envoyer à Rome une délégation chargée d'étudier des règles moins sévères. Le bon religieux envoya dix moines dont le plus jeune avait 88 ans. Quand le Saint-Père les vit, il se rendit compte que leur manière de vivre était supérieure à la sienne, et n'inſiſta pas.

Pour se faire une idée des changements apportés dans les habitudes d'alimentation, il n'y a qu'à comparer le chiffre des animaux de boucherie élevés et abattus vers 1760 avec celui que nous donnent les statiſtiques modernes. Pour une population qui n'a augmenté que du tiers, on élève deux fois plus de bêtes à cornes, et on en tue dix fois plus. La même proportion exiſte pour les moutons. Alors que la consommation moyenne par tête et par jour était jadis de quelques grammes, pour la France entière elle eſt maintenant de 106 grammes, et pour les Parisiens de 270 grammes, d'après les calculs de A. Gautier. Le commerce des œufs, qui était insignifiant il y a trente ans, eſt maintenant considérable.

Il ne faudrait pas croire, cependant, que tous les médecins poussèrent à la suralimentation carnée. Il y en eut un certain nombre qui ne partagèrent pas cette erreur. Duchenne, de Boulogne, un observateur celui-là, avait coutume de dire que la nouvelle façon de se nourrir était déplorable et que la génération qui suivait serait forcée de revenir à une alimentation végétale.

Du reste, les résultats de cette déplorable hygiène ne se firent pas attendre. Les troubles digeſtifs se développèrent avec une étonnante rapidité. Une de leurs conséquences directes, l'appendicite, encore inconnue chez nous, mais bien connue des Anglais et des Américains, fit son apparition, devint chose commune et banale. La neuraſthénie et toutes les psychoses d'intoxication devinrent des affections courantes. Toutes ces misères, jadis l'apanage des riches, se démocratisent maintenant; on en voit dans toutes les classes de la société. Autour des sources d'eau purgatives ou laxatives, dans des endroits jadis déserts, s'élèvent des caravansérails, des palais, des villes.

Autre chose et non moins intéressante, il s'eſt fait un changement dans la mentalité des individus. Il semble qu'on se plaise moins dans les hautes spéculations de la pensée, que les idées pratiques soient plus en faveur. On travaille moins pour le plaisir d'enrichir le commun domaine que pour s'enrichir soi-même. Il y a aussi moins de continuité dans l'effort; le chercheur quitte vite le sentier qu'il commençait à fouler pour courir sur celui que la mode indique. Les sentiments qualifiés autrefois généreux perdent tous les jours du terrain. Les idées de patrie, de famille sont anciennes et se démodent. Se dévouer semble ridicule. L'égoïsme s'implante chez nous, et l'arrivisme, mot nouveau, fait fortune. Notre cerveau tou-

jours excité, semble toujours en quête d'une sensation nouvelle plus forte, plus pimentée que la dernière perçue. Que de « looping the loop », de « cercles de la mort », de « minutes d'angoisse » sur les théâtres grands et petits! Il y a certainement plus de nervosité dans les actes courants de la vie. Il faut aller toujours plus vite. C'eſt un besoin plus grand de briller, de faire du bruit. Que d'œuvres inachevées! que d'agitation vaine!

Dans un pays où chaque siècle a laissé sa trace inaltérable, notre époque ne laissera-t-elle que des reproductions douteuses des styles passés? Ceux qui nous dirigent semblent vouloir venger la mort de Louis XVI. Son style règne en maître absolu. Tout chez nous, palais, gares, ponts, préfectures, caisses d'épargne, hôtels, eſt Louis XVI; mieux encore, nous le faisons venir d'Angleterre... C'eſt une apothéose!

Allons-nous devenir comme les peuples carnivores? Dépourvus d'idéal, ils ne recherchent que la satisfaction immédiate de leurs appétits; dépourvus de patrimoine artiſtique, ils vont piller celui des autres qu'ils enfouissent dans d'obscurs et humides musées où personne ne va. Ils découronnent les temples grecs de leurs métopes et de leurs frises pour les emporter dans leur climat brumeux où les moisissures les détruisent. Bêtes de proie, ils ne voient que la force, ils font des conquêtes que leur race affaiblie ne pourra jamais peupler.

Jamais non plus la lutte des classes ne fut plus âpre et plus ardente. Lutte bien inutile. L'inégalité eſt une loi naturelle contre laquelle se sont toujours insurgés et s'insurgeront toujours les hommes. Dans toutes les civilisations, il s'eſt toujours trouvé un groupe d'individus plus habiles, qui ont gardé pour eux ce que produisait l'ensemble de la nation. Pourquoi s'inquiéter puisqu'ils tombent d'eux-mêmes victimes de leurs

appétits ! Ceux qui les remplacent ne sortent-ils pas des classes pauvres? Quand ils ne savent pas conserver leur vertu première, ils tombent comme les autres. Que reſte-t-il des anciennes classes dirigeantes? Benoiſton de Châteauneuf a montré avec quelle rapidité elles s'éteignent. Toutes les noblesses, qu'elles soient d'épée, de robe ou d'intelligence, disparaissent d'elles-mêmes. Il y a peu de familles riches qui durent plus de trois siècles.

Ce n'eſt pas ainsi que nous arriverons à nous rapprocher du bonheur rêvé. Il n'exiſte pas dans la recherche sans fin de sensations nouvelles, pas plus d'ailleurs que dans l'unique satisfaction de nos appétits. Le bien-être ne veut pas dire suppression de tout effort. L'homme se diminuera toujours à ces pratiques. En se créant de nouveaux besoins dont la suppression lui deviendra pénible, il se préparera des heures mauvaises.

La vie eſt un dépôt précieux qui ne nous eſt confié que pour quelques heures. Nous devons le transmettre non seulement intact, mais accru. C'eſt vers cette amélioration de l'espèce que doit incliner tout être qui réfléchit. Au lieu de faire peser lourdement le poids de nos fautes sur nos fils, rendons-les meilleurs que nous.

Pour cette marche en avant vers cet idéal, ne faut-il pas d'abord se débarrasser de tous ces préjugés qui nous poussent à nous mal nourrir, à nous encombrer d'aliments inutiles sinon nuisibles? Ayons d'abord bon eſtomac, bon inteſtin ! N'eſt-ce pas là une condition essentielle de tout développement physique et cérébral?

La culture physique, le développement régulier de nos

muscles, nous rendra plus résiſtants, plus souples, plus habiles. Il nous portera à rechercher l'acte élégant, le geſte harmonieux.

La culture cérébrale n'en sera que plus facile pour cet organisme robuſte. Le travail intellectuel se fera meilleur. La sensibilité ne fera que s'accroître, si nous développons ces sentiments obscurs qui se trouvent au fond de nous-mêmes, — fruit d'une évolution millénaire, — besoin de juſtice, de vérité, de beauté. Notre volonté ne faiblira jamais, si nous nous prenons à aimer l'effort... pour l'effort, sans nous préoccuper de ce qu'il donne...

Le bonheur naît du sacrifice, mais il ne peut germer que chez celui qui sait équilibrer ses forces physiques et morales.

. . . . . .

. . . . . .

Hé mais! il me semble que je me mets à prêcher aussi... que me voilà parti à ressasser les vieilles chimères...

« Seigneur don Quichotte, chevalier de la Triſte Figure, devrait me dire Sancho, vous voilà parti contre des moulins à vent. Votre grâce sait pourtant bien que quand il y a à donner, il y a à recevoir, et qu'on ne trouve pas toujours le lard ou eſt le croc. Retournons chez nous, et cessons d'aller chercher des aventures dans des endroits que nous ne connaissons pas. »

Tu as raison, serviteur perspicace mais peu zélé..., d'autant plus que je n'ai pas l'éblouissante vertu de ton bon maître, ni les dons de la parole, ni même l'habileté de tisser de belles et harmonieuses phrases. Les batailles et les chocs violents ont, somme toute, peu servi. De la dispute n'a jamais jailli la lumière, quoi qu'on dise!

Depuis que l'homme eſt sur terre, ou dès qu'il l'a pu, il a

mangé de la viande. C'eſt un fait, et la sale bête n'avait même pas cet inſtinct de répulsion qu'ont les autres animaux pour ce qui leur fait mal. L'homme primitif de la Chapelle-aux-Saints, encore singe aux trois quarts, souffrait déjà d'une alimentation mauvaise. J'ai lu qu'il était... arthritique! Ses descendants ont fait ce que les loups, au dire du proverbe, hésitent à faire : ils se mangeaient entre eux. Quand ils furent sobres et végétaliens, c'eſt qu'ils ne pouvaient faire autrement. Dans toutes les civilisations, ceux qui en avaient les moyens se sont consciencieusement gavés de viande. En vain les sages de tous les temps ont essayé d'y mettre obſtacle; pour l'interdire quelque peu, ils durent invoquer la puissance des prescriptions divines. L'homme n'a véritablement vénéré qu'un dieu : son ventre. « Tout pour la trippe », disait Rabelais. Quelles que soient les raisons qu'on ait pu lui donner et qu'on pourra lui donner pour lui démontrer qu'il se fait mal, il en aura toujours de meilleures pour conserver ses chères habitudes. La gueule a perdu le monde, disait Sénèque. Elle le perdra bien encore !

L'homme est une étrange bête, qui semble s'acharner sur elle-même! Quel mélange de génie et de folie elle porte en elle! Alors que l'évolution des autres animaux se fait lentement, d'un mouvement imperceptible à nos yeux misérables, la sienne semble vertigineuse. Mais ses élans splendides sont suivis de retombées effroyables. A peine un groupement d'individus commence-t-il à s'élever au-dessus du niveau beſtial, qu'une sorte de folie le prend, qu'il travaille à sa propre perte et tombe. Sur les ruines qu'il laisse, un autre groupement se reforme et recommence les mêmes folies. Loin de s'en prendre à lui-même, de chercher à pallier ses fautes, l'homme se contente de maudire son sort. Il se croit injuſtement poursuivi par

le courroux d'un dieu terrible, cherchant à venger de lointaines offenses. Ne trouvons-nous pas dans toutes les religions cette idée que l'homme ne peine sur terre que pour racheter le « péché originel » ?

Laissons faire, ami Sancho; encore une fois, tu as raison, il eſt bien inutile de rompre des lances. Ne vaut-il pas mieux employer l'arme des sages : la patience. N'oublions pas d'abord que si les autres sont dans l'erreur, peut-être pourrions-nous l'être nous-mêmes. Cela fait, continuons notre œuvre silencieuse. Notons les faits après les avoir étudiés sur toutes leurs faces, accumulons les preuves, et seulement quand l'occasion s'en présentera, attirons l'attention sur eux. Qu'avons-nous à craindre? Si notre cause eſt bonne, un jour ou l'autre elle triomphera. A force d'en faire la triſte expérience, l'humanité finira par se convaincre. La deſtinée des nations dépend de la manière dont elles se nourrissent, a dit avec raison ce gros gourmand de Brillat-Savarin; si la nôtre se nourrit mal, il faudra bien qu'elle change ou qu'elle tombe.

Du reſte, ne vois-tu pas déjà poindre une aurore . . ., aurore moins triſte et moins pénible pour l'esprit humain que leur « grand soir »? Un mouvement vers de meilleures habitudes semble se dessiner. D'abord indécis, il prend forme malgré la résiſtance des préjugés. Il s'impose de lui-même comme une chose nécessaire qui vient à point. Où s'eſt-elle développée cette réaction contre l'alimentation carnée sinon chez les peuples où le mal eſt le plus grand : en Angleterre d'abord, puis en Amérique, puis en Allemagne, en Suisse, en Belgique et enfin en France, d'où serait parti le premier appel. Partout des sociétés végétariennes se fondent et d'ardents défenseurs d'une alimentation plus normale se lèvent. Nous voyons paraître les vaillants petits livres de Lefèvre et de Monteuuis.

Bien mieux, consultons simplement les statiſtiques citées dans l'ouvrage de A. Gautier; nous verrons que la consommation de la viande diminue d'elle-même. A Paris, elle eſt passée de 103 kilogrammes par an et par tête, en 1887, à 93 kilogrammes en 1896; à Lyon, de 67 à 58 kilogrammes; à Marseille, de 66 à 55 kilogrammes.

Décidément ce bon M. Bergeret a raison : « La marche vers un meilleur ordre de choses eſt incertaine et confuse. Les forces innombrables et profondes qui rattachent l'homme au passé lui en font chérir les erreurs, les préjugés. Toute nouveauté bienfaisante l'effraye... mais la vérité possède une force d'enchaînement que l'erreur n'a pas ».

Je vous demande pardon, Mesdames, il me semble que j'ai dépassé un peu les limites d'une préface ordinaire, que j'ai noirci bien des pages qui auraient été mieux employées à donner de bonnes recettes. Dans mon ardeur à défendre ce régime, j'ai remonté bien loin... au delà du déluge. J'ai laissé courir ma plume. J'ai fait de l'hiſtoire... pour la cuisine. Il ne faut pas m'en vouloir. Habitué jusqu'ici à l'explication concise de petits faits de laboratoire, je n'ai jamais eu l'occasion de faire l'école buissonnière, je me suis laissé aller au gré de mes réflexions, et je vous sers un plat... qui contient vraiment trop de sauce.

6 janvier 1912.

H. TISSIER.

COMPOSITION DES ALIMENTS

D'APRÈS ARMAND GAUTIER.

ON TROUVE DANS 100 PARTIES BRUTES des aliments suivants :	ALBUMINOÏDES.	GRAISSES.	HYDRATES DE CARBONE.	SELS.
Filet de bœuf	16.1	17.0	0	0.9
Gigot de mouton	15.1	14.7	0	0.8
Côtelette de mouton	13.5	28.3	0	0.7
Jambon	13.5	25.0	0	0.8
Poulet rôti	12.8	1.4	0	0.7
Poisson	10.5	2.5	0	1.0
Œuf de poule (complet)	13.1	9.3	0	0.9
Lait de vache	3.3	4.0	5.0	0.7
Farine de froment	13.8	1.9	71.9	1.0
Riz	8.0	0.3	79.0	0.4
Haricots secs	22.5	1.8	59.6	3.5
Lentilles	26.8	1.5	62.0	2.66
Champignons de couche	3.5	0.4	6.8	1.2
Épinards	2.1	0.3	3.2	2.1
Amandes (dans leur coque)	11.5	30.2	9.5	1.1
Chocolat	12.9	48.7	30.3	2.2

AVANT-PROPOS

AVANT-PROPOS

Nous n'avons pas la prétention de présenter au public un livre de thérapeutique ou un ouvrage de réforme alimentaire ; nous ne possédons sur ces sujets aucune compétence, avouons-le bien humblement. Nous apportons, tout simplement, un petit recueil de recettes conformes au programme qui nous a été donné. Nous n'avons pas voulu faire de la science, mais de la cuisine.

Les femmes, à notre avis, gagneraient à rester cantonnées dans leur fonction de gardienne du foyer, fonction qui a ses grandeurs et ses tristesses et qui demande, elle aussi, des sacrifices. La Nature nous a voulues plus faibles, soyons plus fines pour suppléer à cette infériorité physique. Laissons, dans la comédie de tous les jours, les grands premiers rôles aux hommes, rôles plus brillants où se complaisent leur orgueil et leurs instincts souvent grossiers. Gardons jalousement pour nous les rôles secondaires, plus effacés peut-être, mais tout aussi utiles. En surveillant avec soin les gâteries que trouveront, près du tiède foyer, les représentants du sexe fort mais laid, nous resterons les

maîtresses du logis quand l'âge ne nous permettra plus de plaire autrement. Soyons de bonnes petites bourgeoises, bien pot-au-feu, comme disent les faiseurs de balivernes, — c'eſt plus prudent.

Dans la ruche, laissons le rôle de bourdons tapageurs et goulus aux hommes, reſtons les ouvrières actives et... les reines. Ne portons pas de bas bleus, c'eſt trop laid et ça ne va pas avec nos robes modernes. Le père Chrysale, ce mari grincheux et désagréable, ne criera plus : nous lui donnons de la bonne soupe en langage de cuisinière.

Nous n'avons pas cherché, non plus, à faire une œuvre originale. La plupart des recettes qui figurent dans ce petit livre ont été empruntées à droite et à gauche, dans les livres de cuisine bourgeoise, villageoise, rurale, citadine, française, étrangère, exotique, ancienne, moderne; dans les imposants traités de cuisine à prétention scientifique, comme dans les petits cahiers de papier gras et jauni de nos bonnes grand' mères. Nous avons été fidèles à la tradition des auteurs de livres de cuisine qui, avec une touchante persévérance, se copient tous, les uns les autres. Notre seul travail a été de simplifier ces recettes et de leur enlever les ingrédients défendus. Pour donner à nos lectrices un plus grand choix, nous en avons inventé quelques-unes et nous en avons pris dans de vieux livres oubliés. A celles-là nous avons laissé leur imposant cortège d'herbes aro-

matiques, d'épices, d'ail ou d'échalote, qui devaient annoncer de loin les divines marquises et les petits-maîtres. En général, nous nous sommes appliquées à faire non pas de la cuisine transcendante, ce que les puissants du métier appellent la «grande cuisine», mais plus modeſtement de la cuisine à la portée de tous.

Notre tâche présentait quelque difficulté, la plupart des ressources employées par les cordons bleus pour lier, donner du goût, etc., nous étant interdites. Voici le programme que nous a donné notre préfacier :

Supprimer de l'alimentation tous les aliments d'origine animale contenant plus de 1 p. 100 de matières albuminoïdes, c'eſt-à-dire les viandes de boucherie, les volailles, les gibiers, les poissons, les coquillages, les œufs, le lait, les fromages. On pourra pourtant se servir, pour la préparation des mets, de graisse de viande ou de volaille, de moelle de bœuf, de gras de lard ou de jambon, dont la teneur en subſtances albuminoïdes eſt d'environ 50 centigrammes pour 100. Il en eſt de même pour le bouillon de viande ou de volaille, qui en contient 75 centigrammes, du jus de viande cuite, qui en contient 25, et du beurre, qui en possède 80.

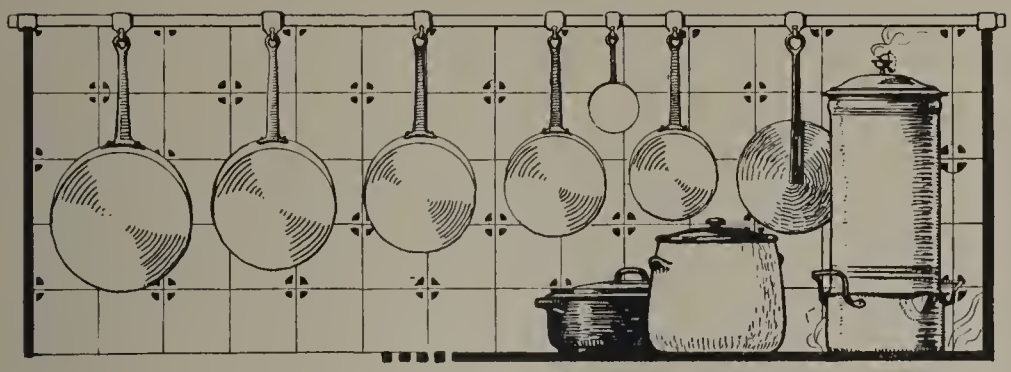
On ne tolérera, parmi les autres subſtances animales généralement employées en cuisine, qu'un peu de crème double fraîche, dans la proportion maxima de 20 p. 100 (soit 0.74 p. 100 d'albumine),

et un peu de fromage cuit, gruyère ou parmesan, dans une proportion n'excédant pas 2 p. 100 (soit 0.82 p. 100 d'albumine). Par contre, tous les aliments d'origine végétale sont permis.

Ce programme semble bien étroit à première vue, et il a dû faire frémir bien des cuisinières. Il l'eſt moins qu'on ne pourrait le croire. On peut très bien, en s'y conformant ſtrictement, faire non seulement de la cuisine quotidienne, mais aussi de bons repas et de grands dîners. Nous espérons que nos lectrices, après avoir pris connaissanee de nos menus, seront de notre avis.

On pouvait s'attendre, en effet, après les vives apoſtrophes de notre préfacier contre les besoins inutiles que l'homme s'eſt créés dans sa folie, à ne trouver dans ce petit livre que d'auſtères recettes de légumes à l'eau et au gros sel. Pas le moins du monde. En femmes plus charitables, nous savons pardonner la gourmandise, et, à côté des recettes simples, toutes rurales, nous avons inscrit de bons petits plats dont ce gros gourmand de Brillat-Savarin pourrait se contenter. Ce philosophe à la bouche fine semblait bien connaître la puissance tyrannique de son ventre. « Les grands efforts sont rares, disait-il, et si l'on veut être suivi, il ne faut proposer aux hommes que ce qui leur eſt facile, et même, quand on le peut, que ce qui leur eſt agréable. »

USTENSILES DE CUISINE



USTENSILES DE CUISINE

Il ne nous a pas semblé bien utile de faire ici une description détaillée de tous les appareils de cuisine que doit posséder une maison bien montée. Tout le monde les connaît, et ceux qui auraient besoin de renseignements complémentaires feront mieux de consulter les innombrables livres de cuisine qui sont maintenant dans toutes les librairies.

Tout le monde sait aussi que la fonte donne aux aliments un goût désagréable, que la vaisselle de porcelaine est d'un maniement délicat, que l'aluminium s'altère facilement, que le nickel et l'argent sont excellents mais coûteux, qu'il n'y a encore qu'un seul bon métal à employer, bon conducteur de la chaleur et facile à entretenir : c'eſt le cuivre. Rappelons simplement qu'il peut être employé avec ou sans étain, suivant l'exemple donné par le docteur Galippe, qu'il vaut souvent mieux s'en servir sans étamage et bien nettoyé que recouvert d'un métal impur et mélangé de plomb.

Il y a un point cependant sur lequel nous croyons devoir insiſter, c'eſt sur le mode de cuisson des légumes. D'ordinaire on les fait cuire à l'eau plus ou moins aromatisée, on les égoutte et on les accommode au beurre ou autrement. On verra, dans le cours de cet ouvrage, que nous avons respecté cette ma-

nière de faire pour ne pas heurter de front les habitudes prises et surtout pour ne pas décourager, dès les premières lignes, nos lectrices. Il nous faut pourtant avouer que ce n'eſt pas une bonne pratique. Cuits de cette façon, les légumes perdent les trois quarts de leurs qualités; leurs sels se dissolvent en grande partie dans le liquide de cuisson qu'on jette, et leurs aromes disparaissent.

Certains légumes, comme la plupart des salades par exemple, possèdent en eux-mêmes une quantité d'eau suffisante pour leur cuisson. En les maintenant sans la moindre adjonction d'eau dans des marmites hermétiquement closes, entourées de vapeur d'eau à 100 degrés ou plongées dans un bain-marie, on obtiendra un mode de cuisson parfaite; ces aliments conserveront ainsi tout leur goût et toutes leurs propriétés nutritives.

D'autres sont employés à l'état sec, comme les haricots, le riz par exemple; au lieu de les mettre dans l'eau bouillante, ne vaut-il pas mieux les entourer de vapeur d'eau à 100 degrés dans des vases perforés sur une de leur face seulement? Ils ne feront que se gonfler, se charger de l'eau nécessaire à leur ramollissement et n'abandonneront aucune de leurs qualités alimentaires.

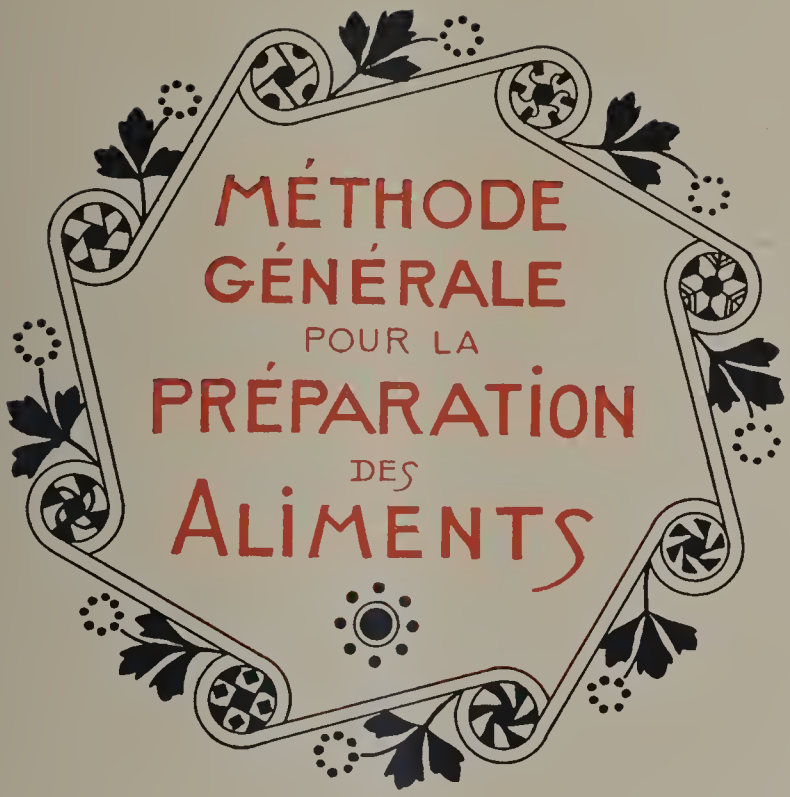
Ces remarques n'ont pas échappé aux personnes habituées à se nourrir de végétaux. On finit par apprécier les légumes de la même façon que les mangeurs de viandes apprécient des gibiers, des pâtés ou des viandes faites. Depuis longtemps, dans les pays ou le végétarisme eſt en honneur, on emploie des marmites spéciales dites « marmites végétariennes ». Elles se composent d'abord d'un grand récipient en fer étamé, allant au feu, dans lequel on fait bouillir de l'eau. On adapte dessus de grandes cloches percées à leur partie supérieure d'un petit orifice recouvert d'une petite clochette ou possédant une sou-

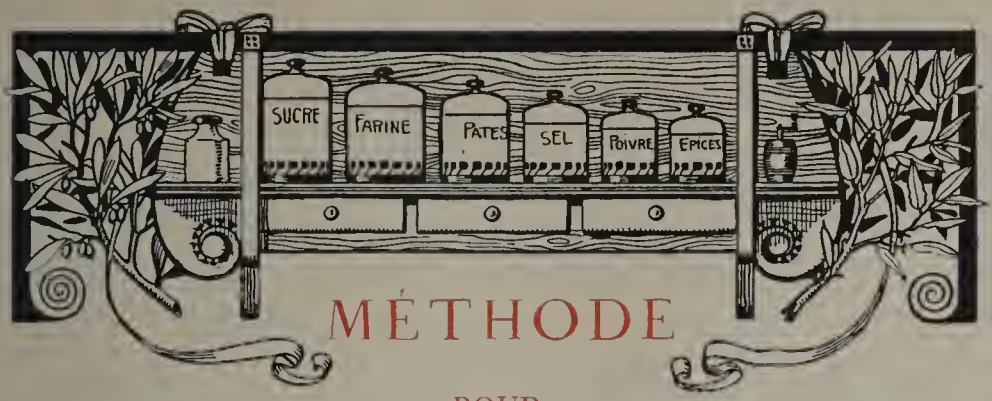
pape quelconque. Dans ces cloches, où circule de la vapeur à 100 degrés, on peut placer sur un trépied un, deux ou trois récipients bien clos ou s'emboîtant les uns sur les autres. C'eſt dans ces vases qu'il faut mettre les légumes verts. Les légumes secs sont mis dans un vase spécial, dont le fond ou les parois sont troués de façon à permettre la circulation de la vapeur nécessaire à leur cuisson.

Il faut plus de temps, le double presque, pour obtenir de cette façon ce que donnent les méthodes ordinaires. Nous pouvons affirmer, d'après notre propre expérience, que ce petit inconvénient eſt largement compensé par de multiples agréments.

On peut reproduire assez bien, avec les uſtensiles de cuisine ordinaires, ce mode de cuisson. On pourrait mettre, par exemple, dans une grande marmite ou dans un pot-au-feu, contenant de l'eau maintenue à l'ébullition, un faitout bien clos contenant les légumes à cuire et reposant sur un trépied; on pourrait aussi se servir du bain-marie en usage dans toutes les cuisines.

Il eſt enfin un autre agrément qu'apprécieront bien les maîtresses de maison, c'eſt que les légumes traités de cette façon ne répandent durant leur cuisson aucune odeur, ce qui eſt bien agréable, surtout quand il s'agit de choux, de choux-fleurs ou de poireaux.


MÉTHODE
GÉNÉRALE
POUR LA
PRÉPARATION
DES
ALIMENTS



MÉTHODE

POUR

LA PRÉPARATION DES ALIMENTS.

ASSAISONNEMENTS.

L'odeur d'un bon dîner fait monter l'eau à la bouche, a-t-on l'habitude de dire. Ce vieux dicton est, paraît-il, en train de devenir une vérité scientifique. Les savants physiologistes ont démontré, au moyen d'ingénieuses expériences, que l'odeur d'un aliment préféré est capable de faire sécréter, en l'absence de tout contact, la salive et les sucs digestifs.

On avait donc bien raison de dire que le premier devoir d'un mets était d'être «appétissant», de plaire à nos yeux, à notre odorat, avant de flatter notre goût. Les condiments, les épices, les herbes odorantes ont un rôle, et un rôle important. Ce fait, déjà constaté et hautement proclamé par les maîtres de l'art, cuisiniers ou cordons bleus, vient enfin de recevoir l'approbation des savants. Nous le constatons avec plaisir, car, depuis quelque temps, sous l'impulsion de certains médecins, sous prétexte

d'hygiène alimentaire, on voyait disparaître de nos tables toutes les sauces, tous les mille petits riens qui venaient agrémenter les aliments et les légumes; les pâtes apparaissaient sans nul apprêt, pour recevoir, sur l'assiette même, une maigre ration de beurre.

Puisque ces condiments sont non seulement agréables, mais utiles, nous nous en servirons sans arrière-pensée. Nous n'en abuserons pas, certes, et nous les emploierons plus modestement que nos ancêtres du XVIIIe siècle.

Nous aurons d'abord à notre disposition tout ce que peut fournir le règne végétal : herbes odorantes, bulbes de l'oignon ou de l'ail, graines ou fruits, c'est-à-dire l'estragon, le cerfeuil, le persil, le poivre, le piment, les clous de girofle etc., utilisés de tous temps, les célèbres quatre épices : girofle, muscade, cannelle, gingembre.

Au règne animal nous pourrons demander pas mal d'ingrédients, comme nous l'a prescrit notre préfacier. Nous avons toutes les graisses animales, dont chacune possède un goût spécial. Nous avons les jus qui s'écoulent des viandes cuites, les bouillons et consommés qui nous serviront beaucoup. Nous pouvons même utiliser de petites quantités de fromage cuit, gruyère ou parmesan râpé, dans la proportion de 2 p. 100, *nous a-t-on dit, ou, pour parler plus clairement, dans la proportion d'*une cuillerée à café bien pleine pour deux cuillerées à bouche et demie de nouilles cuites, ou de pommes de terre cuites puis écrasées.

Mais il y a deux aliments qui manqueront bien à certaines

cuisinières : c'eſt le lait d'abord, puis les œufs, les fameux œufs dont le nombre effare toujours sur la note du crémier.

Le lait se remplacera assez bien. On s'en sert, en cuisine, pour faire gonfler et ramollir les grains d'amidon dans la préparation des légumes farineux, des céréales, en particulier du riz. On emploiera à sa place d'autres liquides ayant un goût agréable, comme le jus de viande dilué ou le bouillon. Au lieu de faire les purées au lait, on les fera au gras. Dans certains cas, surtout quand il s'agit de faire des plats sucrés, il eſt plus difficile à remplacer. On pourra se servir alors de crème plus ou moins délayée d'eau sucrée. Rappelons qu'elle eſt tolérée dans une proportion assez large : 20 p. 100, ce qui représente environ une bonne cuillerée à bouche de crème épaisse pour cinq cuillerées à bouche d'épinards cuits à l'eau, ou de pommes de terre cuites puis écrasées.

Les œufs servent aussi à confectionner bien des sauces et bien des plats. On s'en sert d'abord comme excipient pour émulsionner des graisses (huile ou beurre) et faire ce que nous appelons des «mayonnaises» ou des «béarnaises». Il eſt évident que, pour cet usage, ils sont impossibles à remplacer et qu'il faut renoncer à se servir de ces sauces.

On les emploie très souvent pour faire adhérer ensemble des grains de riz ou de farines, pour les gâteaux de riz, de semoule, les croquettes, les quenelles, etc. On peut les remplacer aisément dans ce rôle en utilisant les farines. Les grains d'amidon, en s'humectant d'eau chaude, se gonflent et forment une sorte de

pâte qui, en se desséchant, se rétracte et forme une masse dure compacte. C'est la colle de pâte de nos colleurs d'affiches. On peut encore utiliser les propriétés du gluten que contiennent les farines de céréales. Quand on «travaille» un mélange de farine et d'eau, comme dans le pétrissage du pain, on voit la masse devenir compacte, filante. Avec une pâte bien «travaillée», on peut arriver à faire tenir des gâteaux de riz, des quenelles, des champignons, des croquettes, etc. La pâte à choux, mélange d'eau chaude, de farine et d'un peu de beurre, bien travaillée, peut aussi servir au même usage.

Les œufs servent encore à épaissir les sauces, à leur donner du velouté. On obtient le même résultat en employant du beurre manié de farine bien fine de gruau ou de riz.

Nous pourrions aussi utiliser pour ces usages d'autres substances mucilagineuses : la gomme arabique, la gomme adragante, ou même une algue, l'agar-agar (mousse du Japon) ; mais nous avons pu nous rendre compte qu'il vaut mieux les conserver pour les entremets sucrés ou les gelées transparentes.

SAUCES À L'AIL. — Trois ou quatre têtes d'ail épluchées, mises à bouillir jusqu'à cuisson complète; retirées, égouttées et mises à la casserole avec du beurre; assaisonner de sel et poivre, une fois bien desséchées; détendre alors cette purée avec une sauce blanche (voir ce mot), donner un bouillon et passer à la passoire fine.

AILLOLI. — Piler des gousses d'ail, jusqu'à en faire une pâte; y joindre, en versant goutte à goutte et en remuant sans cesse, de l'huile d'olive; ajouter un jus de citron.

L'ailloli doit avoir une consiſtance rappelant celle du beurre; on l'emploie en l'ajoutant à certaines sauces pour en relever le goût, ou seul, pour accompagner, par exemple, certains légumes cuits en beignets. En ce cas, le délayer avec un peu d'huile de façon qu'il ne soit pas trop épais.

SAUCE AMÉRICAINE. — Faire revenir du lard gras et une petite carotte coupée en menus dés, mettre un petit verre de cognac et faire flamber; ajouter vin blanc,

sel, poivre de Cayenne, curry powder, thym, laurier, persil, tomates en sauce épaisse (ou purée de tomates conservées). Laisser réduire, et lier de beurre manié de farine, pour terminer.

SAUCE APPÉTISSANTE (*XVIIIe siècle*). — Éplucher et laver toutes sortes d'herbes et fournitures à salade, en les dosant suivant le goût personnel; ajouter trois échalotes, et faire bouillir cinq minutes dans un poêlon avec de l'eau; retirer et mettre à rafraîchir à l'eau froide. Presser alors et sécher; puis piler dans un mortier et remettre à la casserole avec une cuillerée de bouillon et deux de jus de viande, délayer en chauffant légèrement. Passer au tamis dans une autre casserole et assaisonner de sel, poivre, un peu de beurre, une cuillerée de moutarde; lier sans faire bouillir.

SAUCE BACHIQUE (*XVIIIe siècle*). — Une cuillerée d'huile d'olive fine, un verre de bouillon, un demi-litre de vin blanc; faire bouillir jusqu'à réduction de moitié et plus; ajouter alors un hachis très fin d'échalote, cresson alénois, eſtragon, cerfeuil, persil, ciboule, éclat d'ail; saler, poivrer. Donner un bouillon un peu prolongé. Si l'on a du jus de viande, en mettre une ou deux cuillerées, la sauce n'en sera que meilleure.

SAUCE BÉCHAMEL. — Quoiqu'elle soit connue, nous donnerons ici deux formules sans œufs et sans lait.

(*a*) *Sauce maigre.* — Dans une casserole, mettre gros comme un œuf de beurre, oignons coupés en tranche, une carotte, un bouquet de persil, quelques champi-

gnons. Passer au feu, ajouter une cuillerée de farine en remuant. Mouiller ensuite d'un peu de bouillon de légumes. Assaisonner de sel et poivre. Chauffer jusqu'à ébullition sans faire roussir. Retirer sur le coin du fourneau et laisser mijoter trois quarts d'heure; passer au tamis et lier avec un peu de crème fraîche. (Ne pas dépasser 20 p. 100.)

(*b*) *Sauce grasse.* — Lard gras, une carotte, un navet, deux oignons, de la graisse de veau coupée en dés, et passer à la casserole; mouiller ensuite de bouillon non coloré, assaisonner de sel, poivre, muscade, girofle, thym, laurier, persil, et laisser mijoter une heure; dégraisser, passer. Pendant cette cuisson, on fait un roux blanc, avec trois cuillerées de farine et du beurre; on y verse le bouillon, trois minutes d'ébullition.

SAUCE AU BEURRE ET SAUCE AU BEURRE NOIR. — Rappelées pour mémoire.

SAUCE BIGARADE. — Émincer le zefte d'une ou deux bigarades. Ciseler celles-ci en julienne. Faire bouillir et cuire à l'eau légèrement salée. Retirer et mettre dans une sauce espagnole (voir ce mot), ajouter un peu de glace de viande et, après quelques bouillons, ajouter un morceau de beurre fin.

SAUCE AU BLANC. — Mettre dans une casserole du bouillon gras ou du bouillon maigre, un bon morceau de mie de pain, un bouquet garni de persil, ciboules, ail, échalotes, laurier, thym, basilic, clous de girofle, un peu de muscade, quelques champignons, un verre de vin blanc, sel et poivre; faire bouillir jusqu'à réduction de

moitié. Passer à l'étamine et lier d'un peu de crème. — « Et veiller à ne la point laisser tourner. »

SAUCE BLANCHE. — Gros comme un œuf de beurre, sel et poivre; quand le beurre eſt fondu, ajouter une cuillerée à soupe de farine; délayer, puis verser peu à peu un verre de bouillon de légumes en remuant ; quand le tout eſt homogène, retirer du feu, et lier avec une noix de beurre, ou avec un peu de crème, ou avec les deux.

Peut s'additionner, au moment de servir, de câpres ou de cornichons hachés, ou d'une poignée d'oseille crue hachée très finement.

SAUCE BLANCHE AUX CAROTTES ET CHAMPIGNONS. — Faire cuire des carottes et champignons, les passer et garder leur cuisson. Faire une sauce blanche comme ci-dessus; la délayer avec la cuisson des légumes; joindre la purée de carottes et champignons, et tourner cinq minutes sur feu doux. La sauce doit être épaisse.

SAUCE BLONDE. — Sauce blanche faite au bouillon de viande.

SAUCE BORDELAISE. — Hacher fin six échalotes, mettre à la casserole avec un verre de vin blanc, sel, poivre; faire réduire de moitié à feu vif; deux cuillerées de sauce espagnole (voir ce mot) et 50 grammes de moelle de bœuf fondue au bain-marie. Tourner vivement jusqu'au premier bouillon, et retirer sur le coin du feu pour mijoter quinze minutes.

SAUCE BOURGEOISE (*XVIIIe siècle*). — Faites bouillir à petit feu pendant une demi-heure un verre de

vin blanc avec autant de jus, deux bonnes pincées de mie de pain très fine, gros comme une noix de beurre, deux échalotes, persil, ciboule, sel et poivre; en servant, filet de verjus ou de vinaigre.

BREAD-SAUCE (*sauce anglaise*). — Faire sur le feu, avec du pain, de l'eau et une cuillerée de crème, une panade claire; la passer, y ajouter trente grains de poivre noir et du sel. Donner un bouillon et ajouter, avant de servir, gros comme un œuf de beurre.

SAUCE CAMELINE (*recette du Moyen Âge*). — Faire griller légèrement des tranches de pain et faire tremper sur le fourneau, dans du vin rouge et du vinaigre; cannelle, épices; refroidir et passer à l'étamine.

SAUCE AU CARY. — Faire fondre 125 grammes de beurre, y ajouter deux cuillerées de farine, une cuillerée de piment et safran, par parties égales, muscade râpée; mouiller d'un grand verre de bouillon, faire réduire pendant vingt minutes et lier d'un peu de beurre au moment de servir.

SAUCE CHEVREUIL. — Quatre décilitres de sauce espagnole (voir ce mot), avec deux cuillerées de vinaigre et un peu de bon jus de viande; faire réduire dix minutes, et, hors du feu, ajouter quatre cuillerées de gelée de groseilles. Faire donner deux bouillons.

SAUCE COLBERT. — Donner un bouillon à la valeur d'une cuillerée à pot de jus de viande; retirer sur le coin du feu et ajouter par petits morceaux, en tournant sans arrêt, 150 grammes de beurre. Quand la sauce est

bien lisse, une pincée de persil haché et un jus de citron. Servir aussitôt.

SAUCE AUX CORNICHONS. — Un morceau de beurre et une poignée de persil haché, faire revenir, ajouter une pincée de farine, tourner; quand la sauce eſt liée, ajouter cornichons hachés, sel, poivre; mouiller de bouillon, faire réduire et lier sur le feu.

SAUCE AVEC DE LA CRÈME. — 125 grammes de beurre, mis à fondre avec une cuillerée de farine, une pincée de persil et une de ciboule hachés, sel, poivre, muscade râpée; ajouter un demi-verre d'eau et une cuillerée de crème, mettre en ébullition en tournant et laisser bouillir quinze minutes. On peut supprimer la ciboule et même le persil.

SAUCE AUX ÉCHALOTES. — Deux cuillerées d'échalotes hachées et six cuillerées de vinaigre, faire réduire complètement. Mouiller de bouillon et de jus; joindre un petit bouquet de persil, laurier, aromates. Douze minutes de cuisson sur le côté du feu. Si l'on a mis du bouillon, ajouter du caramel et lier de fécule ou de beurre manié de farine. Finir avec une pincée de poivre, dégraisser, retirer le bouquet et servir sans passer.

SAUCE ESPAGNOLE. — Les livres de cuisine donnent plusieurs recettes de sauce espagnole, toutes utilisables et rentrant dans le cadre du régime indiqué. Elle sert de fond à plusieurs de nos sauces. Elle n'eſt, en somme, qu'un jus de viande plus ou moins aromatisé.

Nous donnons ici, une autre recette du XVIIIe siècle.

« Elle se fait en mettant un bon jus de viande dans une casserole avec un bon verre de vin blanc, autant de bon bouillon, bouquet de persil, ciboule, deux gousses d'ail, deux clous de girofle, une demi-feuille de laurier, une pincée de coriandre, deux cuillerées d'huile, un oignon en tranches, une racine et la moitié d'un panais. Faites-la bouillir près de deux heures à très petit feu; ensuite vous la dégraissez pour la passer au tamis; assaisonner avec un peu de sel, poivre; vous vous en servez à ce que vous voudrez. »

SAUCE À L'ESTRAGON. — Cinq à six cuillerées de vinaigre, avec une pincée de feuilles fraîches d'eſtragon et du poivre, dans une casserole couverte; faire réduire aux trois quarts, mouiller de trois décilitres de sauce blonde (voir ce mot); cuire six minutes, ajouter deux cuillerées de feuilles d'eſtragon, coupées en morceaux, ébouillantées et égouttées aussitôt; finir avec un morceau de beurre.

SAUCE AU FENOUIL. — C'eſt une sauce au beurre dans laquelle cuit un bouquet de fenouil vert, que l'on ôte quand la sauce eſt liée. Pour la finir, un morceau de beurre, une pincée de fenouil haché et une pincée de poivre.

SAUCE ANGLAISE AUX GROSEILLES. — Un demi-litre de groseilles à maquereaux, vertes, demi-mûres, blanchies à l'eau salée jusqu'à ce qu'elles cèdent sous le doigt. Retirer et faire chauffer dans moitié bouillon et jus, lier de fécule et colorer, si l'on veut, avec vert d'épinards.

SAUCE HOLLANDAISE. — Beurre frais fondu à

petit feu, mêlé d'assez forte proportion de sel fin et légèrement battu à la fourchette.

SAUCE À LA HOUZARDE. — Oignons émincés, gousse d'ail, une feuille de laurier et 50 grammes de lard gras coupé en dés, revenus dans du beurre. Mouiller alors de 300 grammes de bouillon et 300 grammes de vin blanc; bouquet de persil et eſtragon, trois échalotes, un morceau de racine de céleri et poivre. Faire bouillir et retirer sur le côté du feu. Laisser mijoter quinze minutes; lier alors d'un morceau de beurre manié de farine, laisser cuire encore cinq minutes, passer et servir.

SAUCE ITALIENNE. — Gros comme une noix de beurre et deux cuillerées d'huile fine; passer au feu, y faire revenir : champignons hachés, bouquet de persil, ciboule, feuilles de laurier, gousse d'ail, deux clous de girofle, à belle couleur blonde; ajouter alors une pincée de farine et mouiller d'un verre de vin blanc, d'un verre de bouillon et d'un peu de jus de viande; faire bouillotter pendant trois quarts d'heure, dégraisser, ôter le bouquet et servir.

SAUCE HACHÉE ITALIENNE. — Faire revenir au beurre, à couleur blonde, deux oignons hachés; ajouter alors poids double de champignons hachés, et, quand ils ont évaporé leur humidité, mouiller de 300 grammes de jus et 100 grammes de vin blanc; ajouter une feuille de laurier; réduire à feu vif pendant dix minutes. Ajouter trois cuillerées de hachis de truffes, une de persil haché, pointe de Cayenne; mêler, ôter le laurier et servir.

SAUCE MADÈRE. — Faire un roux avec gros comme

un œuf de beurre et une cuillerée de farine. L'amener à la couleur marron; mouiller de deux verres de bouillon, sel, poivre, bouquet de persil, oignon. Faire mijoter une heure, ajouter trois cuillerées de madère, passer et servir.

Truffes émincées, si l'on veut faire une sauce Périgueux.

SAUCE MAÎTRE D'HÔTEL. — Bien connue.

SAUCE MARQUISE (*XVIIIe siècle*). — Dans une casserole, deux grosses pincées de chapelure bien fine, une petite noix de beurre fin, une pleine cuillère d'huile d'olive fine, de l'échalote hachée, sel, poivre, verjus, citron ou vinaigre, suffisamment pour obtenir une sauce liquide, et faire chauffer le tout jusqu'à liaison, en tournant.

SAUCE MATELOTE. — Faire réduire dans la casserole, jusqu'à moitié, un demi-litre de vin rouge avec un peu de sel, poivre, petits oignons, gousse d'ail et bouquet garni. Ajouter, lorsque la réduction eſt faite, un grand verre d'espagnole ou de jus lié, et laisser cuire à petit feu jusqu'à ce que la sauce masque la cuillère; finir avec un petit morceau de beurre et passer au tamis.

SAUCE MÉLÉE. — Persil, ciboule, champignons, pointe d'ail, le tout haché menu et passé au feu avec un peu de beurre; ajouter ensuite une pincée de farine et mouiller de bouillon. Cuire jusqu'à réduction de moitié, y joindre alors deux cornichons hachés et, comme liaison, un peu de crème. Assaisonner et servir.

SAUCE MOUSQUETAIRE. — Piler au mortier une poignée de chacune de ces herbes : cerfeuil, eſtragon,

cresson de fontaine, une échalote, le tout additionné d'une cuillerée de jus de viande, poivre, sel, une cuillerée de moutarde. Passer ensuite au tamis et délayer avec deux cuillerées d'huile d'olive, versées peu à peu en tournant. Ajouter une cuillerée de vinaigre au moment de servir.

SAUCE À L'ORANGE. — Un demi-verre de bouillon, autant de jus de viande, zeftes de pelure d'orange encore aigres, gros comme un demi-œuf de beurre, manié de farine; sel, gros poivre; lier en chauffant et y presser le jus d'une orange aigre.

SAUCE AUX OIGNONS. — Faire dorer dans le beurre des oignons coupés en fines tranches; quand ils sont blonds, saupoudrer de farine, verser une bonne cuillerée de vinaigre et un demi-verre de vin blanc, sel, poivre, un peu de safran; laisser une heure à petit feu, casserole couverte, et passer au tamis.

SAUCE À L'OSEILLE. — Deux poignées de feuilles tendres d'oseille, enlever les queues et les grosses nervures; cuire cinq minutes à la casserole, dans un peu d'eau, retirer et égoutter. Cuire couleur de noisette, dans une casserole, 125 grammes de beurre fin, y ajouter l'oseille, assaisonner de sel, poivre et muscade; remuer deux minutes et servir.

SAUCE AU PAIN FRIT. — Cuire, six minutes, cinq cuillerées de panure blanche dans du beurre fondu (75 gr.) bien chaud; éviter de noircir, saler et servir.

SAUCE AU PAUVRE HOMME. — Hacher fin six échalotes, un oignon, une poignée de persil; les cuire

dans un verre d'eau bouillante avec une cuillerée de vinaigre, sel, poivre.

SAUCE À LA PÉRIGUEUX. — Hacher fin truffes, champignons, demi-gousse d'ail, ciboule et persil. Passer le tout au feu avec une cuillerée d'huile d'olive; mouiller d'un verre de bouillon, d'un verre de vin blanc; sel et poivre; cuire cinq à six minutes, dégraisser, servir.

SAUCE AU PETIT-MAÎTRE (*XVIIIe siècle*). — Mettre dans une casserole un verre de vin blanc, un demi-verre de bouillon, deux cuillerées de bonne huile d'olive, un demi-citron coupé en tranches et épluché, une pincée de fine chapelure, un bouquet de persil et ciboule, deux gousses d'ail, une ou deux branches d'eftragon, deux clous de girofle, sel, poivre; faire bouillir à très petit feu, pendant quinze minutes, dégraisser, passer, servir.

SAUCE PIQUANTE. — Passer ensemble sur le feu, jusqu'à belle coloration, avec un morceau de beurre, deux gros oignons coupés en tranche, une carotte, un panais, une brindille de thym, une feuille de laurier, une branche de basilic, deux échalotes, une gousse d'ail, deux clous de girofle, persil et ciboule; ajouter ensuite une bonne pincée de farine; mouiller de bouillon et d'une cuillerée de vinaigre; faire bouillir à très petit feu, dégraisser, passer au tamis, sel et poivre.

Ceci eft une vieille recette; les recettes modernes sont sensiblement analogues, mais moins riches en herbes et additionnées généralement, avant de servir, de cornichons au vinaigre coupés en rondelles.

SAUCE POIVRADE. — Préparer à froid, dans du vinaigre, thym, laurier, persil, ciboule, échalote, une forte pincée de poivre; laisser macérer le temps de faire un roux, que l'on mouillera de jus ou de bouillon; y verse alors l'assaisonnement, faire bouillir quinze minutes et passer à la fine passoire.

SAUCE AUX POMMES VERTES. — Trois pommes vertes émincées, cuites dans le minimum d'eau; passer au tamis; ajouter une pincée de sucre, un demi-verre de vin blanc et un brin de cannelle; faire bouillir deux minutes.

SAUCE POULETTE MODIFIÉE. — Faire cuire sans colorer 40 grammes de farine dans 30 grammes de beurre; mouiller peu à peu de 400 grammes de bouillon; tourner jusqu'à l'ébullition, et retirer sur le côté du feu. Ajouter bouquet garni, quelques champignons, sel, poivre, muscade. Après quinze minutes de cuisson, dégraisser, lier de deux cuillerés de crème; finir d'un morceau de beurre, jus de citron, persil haché. Passer.

SAUCE À LA PROVENÇALE. — Six échalotes, six (ou moins suivant le goût) gousses d'ail hachées menu; un demi-verre d'huile d'olive. Passer sur le feu sans prendre couleur; ajouter une pincée de farine, mouiller ensuite de bouillon et vin blanc par parties égales. Sel, poivre, bouquet garni. Laisser cuire à petit feu trente minutes; dégraisser; ôter le bouquet et relever d'une pointe de Cayenne. (Quelques personnes ne dégraissent pas.)

SAUCES AU RAIFORT. — 1° *Sauce au raifort, chaude.* — Beurre et farine, de chacun 40 grammes. Cuire sans

colorer; ajouter deux cuillerées de vinaigre et une cuillerée de crème, sel, poivre; ajouter une ou deux poignées de raifort râpé, suivant le goût. Allonger de bouillon et chauffer sans bouillir.

2° *Sauce au raifort, froide.* — Raifort râpé avec autant de panure blanche, sel, pincée de sucre, filet de vinaigre. Incorporer 20 grammes de crème fouettée sans sucre.

SAUCE AUX RAISINS (*dite aigre-douce*). — Faire fondre et brunir, dans un poêlon de terre, deux cuillerées de sucre en poudre; mouiller de 100 grammes de vinaigre et cuire jusqu'à dissolution complète du sucre. Verser dans une casserole, ajouter 300 grammes de jus lié; cuisson de dix minutes. Ajouter alors une petite poignée de raisins secs (malaga ou sultans), triés et lavés à l'eau chaude, et autant de raisins de Corinthe, traités de même. Cinq minutes de cuisson, servir. On peut y joindre pignons ou amandes émincées et légèrement torréfiées.

SAUCE RAVIGOTE. — Une poignée de fournitures hachées très fin, bouillie cinq minutes, dans un verre de bouillon avec sel, poivre et une cuillerée de vinaigre : ajouter, seulement après l'ébullition, gros comme un petit œuf de beurre manié de farine, et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.

Autre manière. — Faire un petit roux blanc, mouillé de bouillon blond, faire bouillir; deux cuillerées d'échalotes hachées, bouquet de persil et gros poivre; quinze minutes de cuisson, dégraisser et passer. Cinq à six minutes de réduction; retirer du feu, ajouter quatre à cinq cuillerées

de bonne huile, dans laquelle on aura délayé une cuillerée de moutarde; finir avec trois cuillerées de pimprenelle, persil, eſtragon finement hachés.

SAUCE RÉMOLADE ou RÉMOULADE. — La plus simple eſt la suivante : Mettre dans la saucière une échalote, cerfeuil, ciboule, pointe d'ail, hachés très fin, sel et poivre; ajouter moutarde ou vinaigre, et verser de l'huile peu à peu en tournant de façon à faire une sorte de mayonnaise.

SAUCE ROBERT. — Deux gros oignons coupés en dés, revenus de couleur blonde dans du beurre; mouiller d'un décilitre de vin blanc, faire réduire à feu modéré; mouiller de 300 grammes de jus lié; douze minutes de cuisson à petit feu; retirer, dégraisser et ajouter deux cuillerées de moutarde.

SAUCE À LA ROCAMBOLE. — Sorte d'ail doux de Provence, ail rouge des Gênois. — Un demi-verre de vin blanc, autant de bouillon, trois cuillerées de jus, sel, gros poivre; quinze minutes d'ébullition. Ajouter et mélanger, une minute avant de servir, six rocamboles, en purée.

SAUCE SOUBISE. — 400 grammes d'oignons blanchis dix minutes; mettre à la casserole avec gros comme un petit œuf de beurre; couvrir la casserole d'une feuille de papier beurrée pour empêcher de prendre couleur; étuver à tout petit feu quinze minutes. Ajouter alors 75 grammes de riz, ou trois cuillerées de béchamel, 400 grammes de bouillon sans couleur, une pincée de sucre en poudre, et mettre au four modéré pendant

trente minutes. Retirer, passer à l'étamine, éclaircir avec 30 grammes de beurre et deux cuillerées de bouillon.

SAUCE À LA SULTANE (*XVIIIe siècle*). — Un demi-litre de bouillon, un verre de vin blanc, deux tranches de citron épluchées de leur peau, deux clous de girofle, une gousse d'ail, une demi-feuille de laurier, persil, ciboule, un oignon, une racine; une heure et demie d'ébullition à petit feu; passer au tamis, assaisonner de sel, gros poivre, pincée de persil haché fin.

SAUCE TOMATE. — Faire revenir un oignon émincé, ajouter une gousse d'ail, sept à huit tomates pelées et épépinées, un brin de laurier, branches de persil, sel. Cuire à feu vif jusqu'à réduction de l'humidité des tomates, passer au tamis. Remettre à la casserole avec du bouillon, lier de farine, cuire quinze à vingt minutes à petit feu.

SAUCE TORTUE. — Faire revenir au beurre, à feu doux, un oignon émincé, une petite carotte et 50 grammes de lard gras coupé en dés; mouiller de 300 ou 400 grammes de jus ou d'espagnole, 100 grammes de sauterne, madère ou marsala; deux ou trois cuillerées de sauce tomate, quelques grains de poivre, et champignons. Quinze minutes de cuisson à feu doux, passer, réduire dix minutes à feu vif; pointe de Cayenne pour finir.

SUC DE CHAMPIGNONS. — Éplucher des champignons, les saupoudrer largement de sel, laisser en cet état vingt-quatre heures. Au bout de ce temps, en exprimer le suc, que l'on conserve; laisser macérer encore vingt-quatre heures. Presser une seconde fois, laisser de

nouveau macérer. Recommencer une troisième fois. Mélanger les trois sucs, assaisonner de poivre, épices, clous de girofle; faire bouillir et écumer. Quand il ne se forme plus d'écume, retirer du feu, passer, mettre dans de petites bouteilles bien propres, dans chacune desquelles on ajoutera un ou deux clous de girofle et un grain de poivre noir. Poser le bouchon sur le goulot, faire bouillir au bain-marie vingt-cinq à trente minutes; boucher hermétiquement et conserver au frais, bouteilles couchées.

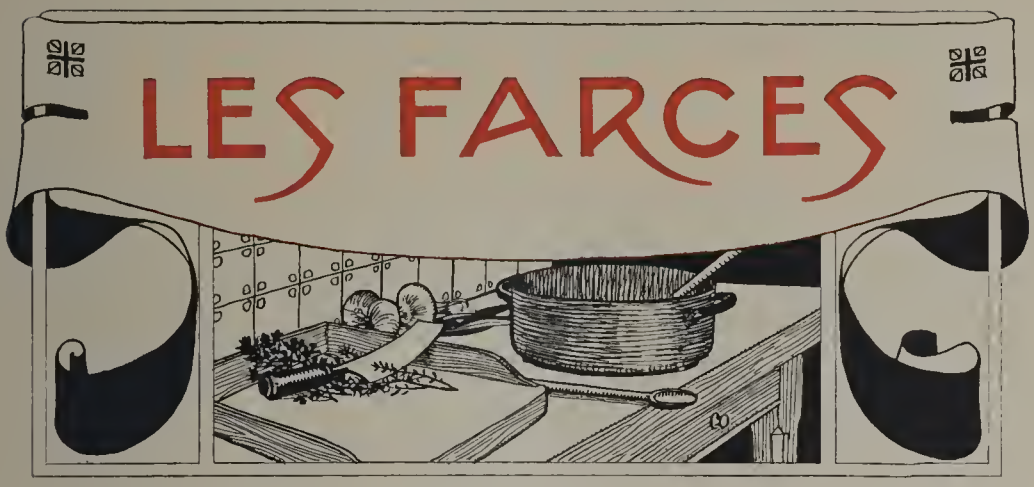
PARFUM DE TRUFFES. — Faire bouillir des débris, des pelures ou des truffes entières, si l'on veut, dans du vin blanc, pendant trente minutes. Mettre en petits flacons et passer comme ci-dessus au bain-marie. Tenir les flacons au frais et couchés.

ADDITION AUX SAUCES.

SAUCE MAYONNAISE. — Quoique la sauce mayonnaise contienne de l'œuf, il nous semble qu'elle pourrait être tolérée si le jaune d'œuf y figurait en proportion telle, que son albumine ne soit pas supérieure à 1 p. 100.

Un jaune d'œuf pèse en moyenne 17 gr. 5, il ne contient que 12 p. 100 d'albuminoïdes, soit, pour un jaune d'œuf, 2 gr. 82. En faisant la mayonnaise avec 250 grammes d'huile et suivant la méthode habituelle, nous aurons donc 2.80 pour 250, soit 1.128 pour 100 grammes de sauce.

Il eſt bien évident que ce n'eſt de notre part qu'une proposition, et nous ne voulons pas prendre sur nous d'en recommander l'usage.



FARCE AUX CHAMPIGNONS. — Hacher finement lard gras, champignons, persil, échalotes; ajouter sel et poivre.

FARCE À LA CAROTTE. — Imbiber de bouillon de la mie de pain fraîche, l'exprimer avant de la mettre dans une casserole; ajouter un hachis composé de lard gras, une carotte, persil, échalote suivant le goût. Mélanger à la mie de pain, en écrasant au fond de la casserole avec le dos d'une cuiller; faire revenir avant de s'en servir.

FARCE DE MARRONS AUX TRUFFES. — Purée de marrons mélangée à un hachis de truffes.

FARCE D'ARTICHAUTS. — Imbiber de bouillon de la mie de pain fraîche, l'écraser, en la mélangeant à une purée d'artichauts additionnée de fines herbes hachées; graisser au besoin pour amener à consiſtance de pâte.

FARCE MACÉDOINE. — Faire cuire à l'eau salée, comme pour une macédoine, une carotte, un navet, flageolets, petits pois, haricots verts, pointes d'asperges; les écraser en les mélangeant à des fines herbes hachées et à

de la mie de pain imbibée de bouillon ou de crème et bien exprimée.

FARCE DE RIZ. — Faire cuire du riz dans du bouillon, faire revenir deux oignons coupés en tranches dans du beurre, avec un peu de lard gras haché. Quand ils ont pris couleur, ajouter le riz bien égoutté, deux ou trois cuillerées de tomates, fines herbes hachées, un éclat d'ail, quatre épices, sel et poivre.

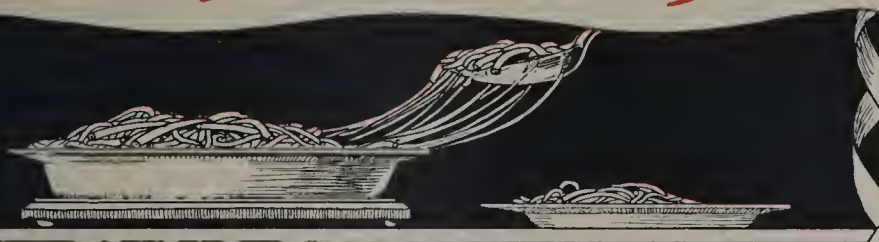
FARCE DE CÈPES. — Hacher assez fin des cèpes ou bolets, et très finement une gousse d'ail et du persil; faire revenir à l'huile d'olive et incorporer de la mie de pain imbibée de bouillon. Saler et poivrer.

FARCE DE CHOUX. — Hacher fin le cœur d'un chou, le faire revenir au beurre, jusqu'à ce qu'il soit bien blond; ajouter un oignon haché, chapelure ou mie de pain trempée de crème et exprimée, puis des champignons hachés. Saler et poivrer.

FARCE À L'AUBERGINE. — Faire revenir au beurre de la chair d'aubergine, grossièrement hachée, une tomate coupée en morceaux, échalotes et persil hachés; ajouter du lard gras et de la mie de pain imbibée de bouillon. Sel et poivre.

FARCE DE POMMES DE TERRE. — Mettre dans un mortier la chair de deux pommes de terre cuites à l'eau, deux échalotes, gros comme un œuf de beurre, un petit morceau de lard gras, pincée de persil et ciboule hachés; piler le tout avec du poivre et peu de sel; former une pâte liée.

LES PATES



PÂTE BRISÉE. — Répandre sur la planche 500 grammes de farine, former la fontaine, y mettre 250 grammes de beurre, une pincée de sel, 400 grammes d'eau et pétrir le tout. Briser deux ou trois fois, et laisser reposer une heure.

PÂTE FEUILLETÉE. — 500 grammes de farine, former la fontaine, une pincée de sel et 250 grammes d'eau froide. Pétrir jusqu'à formation d'une pâte lisse; laisser reposer pendant quinze minutes. Fariner la planche et étendre la pâte en carré. Mettre au milieu du carré 500 grammes de beurre en un bloc plat, et le recouvrir avec les bords du carré de pâte. Donner un premier tour en aplatissant la pâte à l'aide du rouleau en un carré long, d'une épaisseur d'un centimètre. Plier la pâte en trois parties égales se recouvrant. Donner un deuxième tour en aplatissant encore au rouleau comme ci-dessus, et replier en trois, mais en sens contraire. Laisser reposer dix minutes, donner encore deux tours; puis dix minutes

de repos, puis encore deux tours, en ayant soin, à chaque tour, de changer le sens du ploiement.

PÂTE DEMI-FEUILLETÉE. — Même formule que ci-dessus, mais avec 200 grammes de beurre seulement, et donner comme précédemment de six à huit tours.

PÂTE À CRÊPES. — Pour vingt crêpes, employer 500 grammes de farine. Faire fondre 500 grammes de beurre dans de l'eau chaude; l'ajouter à la farine déjà délayée dans un petit peu d'eau froide. Bien brasser le tout en l'amenant à la consiſtance voulue, par addition d'eau; ajouter une cuillerée d'huile d'olive et deux cuillerées de cognac. Faire cuire comme les crêpes faites à la pâte habituelle.

PÂTE À BEIGNETS. — C'est la pâte à crêpes ci-dessus, mais plus liquide.

PÂTE À FRIRE. — On peut employer la pâte à beignets, ou bien faire la pâte suivante : délayer la farine avec 50 grammes de bon vinaigre, du sel et de l'eau pour l'amener à consiſtance.

PÂTE À FRIRE À LA BIÈRE. — Mettre la quantité suffisante de farine dans un saladier, la délayer avec de la bière jusqu'à consiſtance voulue, et saler légèrement.

PÂTE À CHOUX. — Mettre dans une casserole 400 grammes d'eau, une noix de beurre, sel; faire bouillir et, au premier bouillon, jeter dans l'eau tout d'un coup deux bonnes poignées de farine; cuire en remuant jusqu'à ce que la pâte ne colle plus au doigt.

Cette pâte sert de liant dans différents cas.

PÂTE À GNOCCI. — Incorporer à la pâte à nouilles de la muscade et 2 p. 100 de parmesan râpé. Rouler la pâte en baguettes de la grosseur du petit doigt sur la planche farinée. Couper les baguettes en morceaux de deux à trois centimètres. Les rouler dans la farine.

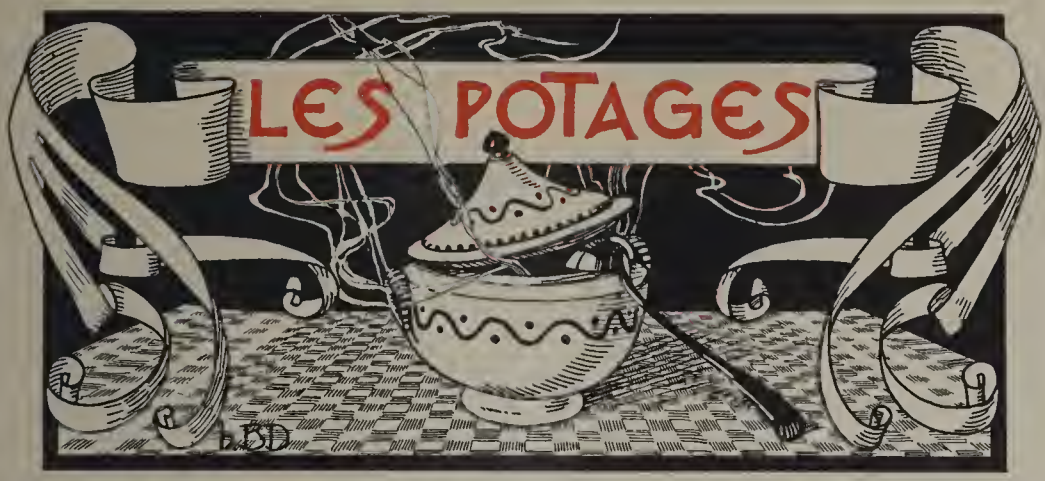
PÂTE À GNOCCI MILANAISE. — Faire cuire à l'eau ou à la vapeur des pommes de terre farineuses, les peler, écraser et saler légèrement. Pétrir cette purée en ajoutant, peu à peu, à peu près même poids de farine, jusqu'à avoir une pâte bien homogène; la débiter en baguettes de la grosseur du petit doigt, que l'on coupe en morceaux de deux centimètres. Les rouler dans la farine et laisser reposer et sécher de huit à douze heures.

PÂTE À NOUILLES. — Faire avec de la farine, de l'eau et du sel, une pâte de consiſtance moyenne et finement pétrie. L'allonger au rouleau et l'abaisser à un demi-centimètre d'épaisseur; couper en lanières avec un couteau humecté. Les lanières seront plus ou moins minces; coupées très larges, on aura des lazagnes.

PÂTE À RISSOLES. — Pâte feuilletée abaissée très mince.

PÂTE À RAVIOLI. — Pâte brisée, abaissée très mince.

LES
POTAGES
L.BD



Nous n'insifterons pas sur la confection du pot-au-feu, non plus que sur celle des bouillons de poulet ou de veau, qui sont classiques et se trouvent dans tous les traités de cuisine.

Nous décrirons quelques bouillons peu usités et que l'on peut employer.

BOUILLON DE POISSONS. — La méthode des pêcheurs du Morbihan eft à la fois la plus simple et la plus fine au goût.

Mettre à la marmite des poissons bien frais, parmi lesquels un tronçon de congre et une grande variété de poissons : les petits entiers, les gros coupés en morceaux; ajouter quelques oignons, une bonne poignée d'oseille et quelques pommes de terre non pelées. Faire bouillir quarante minutes; retirer les poissons; assaisonner de sel, poivre, une pointe de cary; faire réduire pendant qu'on pèle les pommes de terre et qu'on les coupe en morceaux que l'on remet à la soupière ou que l'on peut passer, si

l'on veut, en purée. Verser le bouillon sur des croûtons frits et sur les pommes de terre.

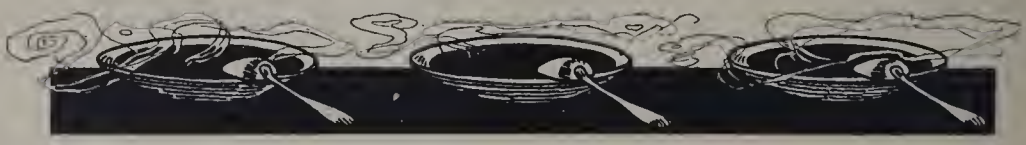
BOUILLON DE RACINES. — Faire revenir au beurre dans une casserole trois oignons, une carotte, un navet, un panais, un pied de céleri, coupés en petits morceaux; une demi-gousse d'ail et deux clous de girofle. Quand tout cela a pris couleur, mouiller de la quantité d'eau nécessaire au potage, et faire bouillir une heure; passer le bouillon au tamis et assaisonner de sel.

BOUILLON DES VÉGÉTARIENS. — Carottes, 500 grammes; navets, 250 grammes; poireaux, deux ou trois; un morceau de panais, un morceau de céleri-rave, un oignon; les mettre dans trois litres d'eau, saler, faire bouillir une heure, ajouter un chou et laisser mijoter trois heures. Lier d'un morceau de beurre; servir avec pain, tapioca ou pâtes.

SOUPE AU CHOU GRASSE À LA MÉNAGÈRE. — Blanchir pendant quinze minutes à l'eau bouillante 750 grammes de lard gras salé. Le retirer, l'égoutter et le mettre à cuire en pot-au-feu dans trois litres d'eau. Écumer et ajouter un chou coupé en quatre, quatre carottes, deux navets, un panais, un morceau de céleri, trois poireaux, quatre petits oignons.

En Champagne, on y ajoute une vieille poule, qui en adoucit le goût. Servir la soupe avec les légumes, ou ceux-ci à part, dans un plat.

SOUPE AU CHOU ET AU LARD FUMÉ. — Faire blanchir à l'eau bouillante un chou, le retirer, l'égoutter,



le mettre à la marmite avec un litre et demi ou deux d'eau, de la graisse de volaille ou d'oie, ou de la graisse ordinaire. Ajouter 400 grammes de lard gras fumé; carottes, navets, céleri et poireaux en quantité que l'on voudra; un gros oignon coupé d'un clou de girofle; saler très légèrement, mijoter deux heures. Dégraisser et passer le bouillon sur du pain de ménage grillé ou non.

SOUPE AU CHOU MAIGRE. — Blanchir un chou comme ci-dessus. Faire bouillir deux litres d'eau et y plonger le chou au moment de la pleine ébullition, ainsi que : carottes, navets, panais, céleri, oignon piqué d'un clou de girofle; saler et poivrer. Une heure avant de servir, ajouter des pommes de terre pelées et, au moment de servir, un bon morceau de beurre.

OLLA PODRIDA (modifiée). — Mettre dans trois litres d'eau froide 150 grammes de lard fumé bien gras, 100 grammes de graisse de mouton, quelques os à moelle, 500 grammes de pois chiches ou garbanzos. Faire bouillir, écumer, redonner un bouillon et retirer à frémir sur le coin du feu. Au bout de deux heures, ajouter deux poireaux, un bouquet de cerfeuil et de menthe, une laitue, deux ou trois carottes moyennes et un chou. Faire mijoter encore une heure. Au lieu de la traditionnelle « chorizo » (saucisse espagnole au piment), ajouter un gros piment rouge écrasé, laisser encore mijoter. Pour servir, dégraisser le bouillon, le passer et y mêler la laitue et les poireaux coupés; de minces tranches de pain grillé. Servir les légumes à part.

Avec le bouillon de reſte, on peut faire, comme avec les autres bouillons :

Bouillon (gras ou maigre) aux pâtes d'Italie;
Bouillon aux lazagnes;
Bouillon aux nouilles;
Bouillon au macaroni;
Bouillon au vermicelle;
Bouillon au tapioca;
Bouillon à la semoule;
Bouillon au tapioca et vermicelle;
Bouillon au riz. — Avoir soin de cuire le riz à part dans du bouillon, et parfaire le potage quand le riz eſt cuit.

LES POTAGES AUX FARINES. — Délayer celles-ci à froid dans un peu d'eau ou de bouillon, puis les mêler au bouillon bouillant en tournant pendant dix minutes. On peut, à la manière allemande, torréfier légèrement les farines dans une poêle et les délayer vivement dans le liquide bouillant. Toutes les fécules et farines peuvent être employées de cette façon :

Potage à la farine de blé vert;
Potage à la farine d'orge;
Potage à la farine d'avoine;
Potage à la farine de maïs;
Potage à la farine de sarrasin;
Potage à la crème de riz, etc.

POTAGE VELOUTÉ MAIGRE. — Faire un tapioca au bouillon auquel on ajoute quelques cuillerées de farine de blé vert ou de crème de riz, délayées dans

un peu d'eau ou de bouillon froid. Faire mijoter pendant quelques inſtants.

POTAGE PURÉE D'ARTICHAUTS. — Parer autant de fonds d'artichauts qu'il y a de personnes; supprimer feuilles, foin; enlever tout le vert de la queue et des bases de feuilles. Couper en morceaux que l'on jette à l'eau vinaigrée pour éviter qu'ils ne noircissent. Quand tout eſt prêt, retirer, égoutter et sécher rapidement les morceaux de fonds et les faire dorer au beurre avec un bouquet garni et un ou deux oignons émincés. Quand ils ont pris couleur, mouiller avec assez de bouillon pour les couvrir; on laisse alors cuire à feu doux pendant une heure et demie. Quand ils sont bien cuits, passer au tamis, les remettre à la casserole avec la quantité de bouillon nécessaire au potage, et, cinq minutes avant de servir, on ajoute une cuillerée de bonne crème.

POTAGE CRÈME D'ARTICHAUTS. — Faire cuire des artichauts très sains, jusqu'à ce que les feuilles se détachent facilement; les retirer, égoutter, les dépouiller de leurs feuilles et foin, enlever la partie du fond filandreux et noir qui touche à la queue, et écraser les fonds sur le tamis fin de crin. La purée ainsi obtenue sera incorporée à du bouillon de veau ou de poulet, froid, auquel on aura mélangé 50 grammes de crème de riz; on fait bouillir en remuant comme une crème pendant quelques minutes, et l'on retire sur le coin du feu, à bouillotter d'un seul côté seulement. On écume soigneusement, et l'on sert avec des croûtons frits ou grillés.

POTAGE AUX ASPERGES. — On utilise les petites asperges vertes nommées *pointes d'asperges.* On casse en morceaux la partie tendre, que l'on fait cuire avec un oignon et un bouquet garni dans un peu de bouillon. Une fois cuites, on les passe au tamis, on remet la purée dans le bouillon de cuisson, on ajoute la quantité de bouillon nécessaire au potage, et l'on fait mijoter à feu doux pendant vingt-cinq minutes. Lier d'un morceau de beurre et d'un peu de crème, et l'on sert cinq minutes après.

On peut épaissir le potage avec du tapioca; on peut y joindre une cuillerée de crème de blé vert, délayée préalablement dans un peu d'eau ou de bouillon froid; et servir avec des croûtons. Enfin on peut réserver deux ou trois asperges cuites que l'on coupera en petits morceaux pour mélanger au potage.

POTAGE D'ASPERGES EN PURÉE MAIGRE. — Faire un bouillon de racines (voir ce mot), le passer au tamis, en réserver une partie pour y faire cuire un litre de pois verts écossés, couper la tête d'asperges moyennes de cinq centimètres de long, les blanchir un moment à l'eau bouillante, les retirer, égoutter et ajouter au bouillon où cuisent les pois. Quand le tout eſt cuit, passer pois et asperges ensemble, et recevoir cette purée dans ce qui reſte du bouillon de racines. Faire mitonner quelque temps à feu doux, ajouter le bouillon où ont cuit pois et asperges, et servir sur croûtons frits. On peut réserver quelques têtes d'asperges qui entreront entières dans le potage.

POTAGE D'ASPERGES EN PURÉE GRASSE. — Même procédé, en employant du bouillon gras.

POTAGE CRÈME D'ASPERGES À LA BELGE. — Laver et tailler les asperges en réservant les têtes, et remplir à moitié avec les tronçons d'asperges une casserole contenant environ trois litres; ajouter deux fortes poignées de riz et couvrir de bouillon froid ou d'eau froide. Faire cuire lentement environ deux heures. Passer au tamis fin, recevoir la purée dans une autre casserole, compléter en eau ou bouillon la quantité de liquide suffisante au potage, faire bouillir en tournant avec la cuiller de bois, laisser cuire vingt minutes et ajouter hors du feu une grosse noix de beurre. Les têtes d'asperges cuites à l'eau salée sont ajoutées au moment de servir.

SOUPE ALLEMANDE À LA BIÈRE (*recette allemande*). — Faire roussir dans du beurre frais 500 grammes de pain blanc émietté; ajouter un litre de bière, autant de bon vin rouge, du zefte de citron haché, cannelle, girofle et sucre : faire prendre un léger bouillon, et servir sur des tranches de pain frites au beurre.

POTAGE À LA BONNE FEMME. — Émincer deux oignons et un poireau, un chou moyen, une poignée de feuilles d'oseille. Faire revenir au beurre et dorer oignons et poireau, ajouter ensuite le chou. Une fois leur humidité réduite, mouiller avec de l'eau, ou bien de l'eau de cuisson de lentilles ou de haricots. Ajouter deux pommes de terre crues, coupées en tranches. Donner un

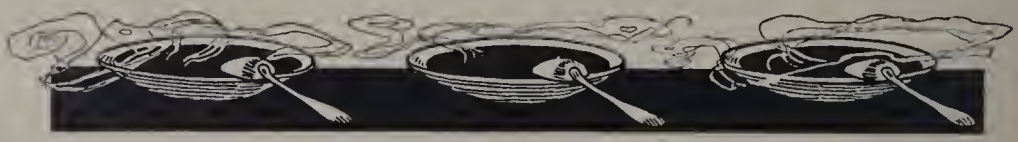
bouillon et retirer sur le côté du feu à cuire pendant vingt minutes; saler, ajouter l'oseille émincée. Cuire encore pendant cinq à six minutes, lier d'un bon morceau de beurre divisé, et ajouter une pincée de poivre et du pain coupé.

POTAGE À LA BOURGEOISE. — Mettre carottes nouvelles, deux ou trois petites pommes de terre nouvelles, un navet tendre, deux ou trois poireaux, deux laitues ficelées ensemble, un cœur de chou également ficelé, dans une casserole. Mouiller de deux litres de bouillon non dégraissé, et faire bouillir vingt minutes. On retire alors les pommes de terre et on laisse pendant une heure et demie. Il eſt bon de couvrir la casserole d'une assiette creuse, bien propre, remplie d'eau froide pour empêcher la réduction.

Quand les légumes sont cuits, les retirer, les égoutter, les couper en rondelles; hacher en quelques coups les laitues et le chou, et faire revenir le tout dans un peu de graisse; mouiller alors avec du bouillon de la casserole et faire bouillir quelque temps. Réunir au reſtant du bouillon, assaisonner.

Dégraisser la surface du bouillon avec des losanges de croûtes de pain que l'on fera dorer au four, les mettre au fond de la soupière avec une forte pincée de feuilles de cerfeuil mondées, et verser le bouillon.

POTAGE BRUNOISE. — Couper en petits dés le rouge de 100 grammes de carottes, quantité égale de navets, de blanc de céleri, de blanc de poireaux et d'oignons.

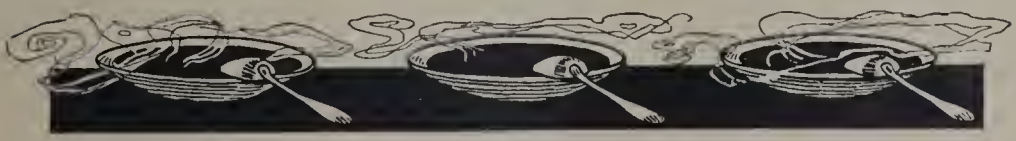


Les blanchir *séparément* dix minutes à l'eau bouillante; retirer, égoutter et faire revenir le tout ensemble dans 125 grammes de beurre. Quand ils sont bien dorés, saupoudrer d'une petite cuillerée de sucre en poudre et faire bien roussir; mouiller à petites reprises, en évitant de les brûler, avec quelques cuillerées de bouillon, de façon à obtenir une coloration brun clair. Faire alors réduire à glace, et verser dans deux litres de bouillon chaud, non coloré; déglacer le fond, et faire mijoter à petit feu une heure et demie. Délayer pendant ce temps deux ou trois cuillerées de crème de riz dans un demi-verre de bouillon froid, verser dans un demi-litre de bouillon très chaud et faire bouillir pendant cinq minutes, en tournant toujours. Verser alors la crème de riz dans la soupière, y joindre les légumes et leur bouillon, mélanger le tout, et lier de 25 grammes de beurre fin.

POTAGE AUX CAROTTES ET À LA CRÈME DE RIZ. — Faire bouillir 250 grammes de carottes dans un litre et demi d'eau légèrement salée, pendant une heure et demie; sortir à ce moment les carottes, les passer au tamis fin; remettre la purée dans l'eau de cuisson, ajouter de la crème de riz préalablement délayée dans de l'eau froide, laisser épaissir; et ajouter, avant de servir, un bon morceau de beurre.

On peut employer, au lieu de crème de riz, n'importe quelle autre farine; on peut également ajouter à l'eau de cuisson quatre ou cinq cuillerées de tapioca.

POTAGE BELGE AUX CAROTTES. — Trois



pommes de terre moyennes, trois carottes moyennes coupées en dés; une pincée de cerfeuil haché; saler. Couvrir d'eau et faire cuire doucement environ trois quarts d'heure. Passer au tamis, remettre à l'eau de cuisson, donner un bouillon, ajouter un morceau de beurre, et servir.

POTAGE AU CÉLERI-RAVE ET AUX POMMES DE TERRE. — Prendre céleri-rave et pommes de terre en poids égal, faire cuire avec de l'eau, du sel, de la muscade; passer en purée et tremper le potage.

POTAGE PURÉE DE CÉLERI-RAVE AU RIZ. — Couper en morceaux le céleri-rave, le faire blanchir, et achever de le cuire dans du bouillon avec des oignons, une bonne poignée de riz et un morceau de beurre. Lorsque le tout eſt cuit, sortir et égoutter; passer au tamis tous les légumes et le riz, remettre la purée dans le bouillon de cuisson, compléter avec du bouillon et, cinq minutes avant de servir, ajouter un morceau de beurre et une cuillerée de crème. Servir sur croûtons grillés.

POTAGE SAVOYARD. — Peler et émincer 250 gr. de céleri-rave et autant de navets. Blanchir ces deux légumes séparément et les réduire en purée. Mélanger alors les deux purées et délayer avec un litre et demi d'eau bouillante. Retirer du feu et ajouter 30 grammes de gruyère ou de permesan râpé, ou un mélange des deux. Servir le potage garni de rondelles de pommes de terre sautées cuites au beurre et gratinées au four.

SOUPE AUX CHAMPIGNONS. — Laver et éplucher 500 grammes de champignons frais (ou quantité

proportionnelle de champignons secs), les faire tremper douze heures; les cuire dans l'eau où ils ont trempé (*essentiel*) avec sel et poivre. On mouille avec le liquide de cuisson un roux brun. Servir avec les champignons comme garniture, plutôt coupés en quartier qu'émincés.

Cette recette autrichienne a été rapportée de Sarajowo par l'une de nous.

POTAGE À LA CHOUCROUTE D'ALSACE. — Laver à grande eau 500 grammes de choucroute, en bien exprimer l'eau et la hacher. Couper en dés très fins un oignon, et le faire revenir blond au beurre dans une casserole; ajouter deux cuillerées de farine et cuire deux minutes en tournant, puis mouiller, toujours en tournant, de deux litres et demi de bouillon chaud par petites quantités à la fois. Tourner toujours jusqu'à l'ébullition; mettre alors la choucroute, et retirer sur le côté du feu. Au bout d'une heure et demie, dégraisser la soupe et y ajouter 125 grammes de lard gras revenu à la poêle. Faire cuire encore un quart d'heure, et verser la soupe dans la soupière sur des croûtes de pain.

POTAGE AUX CHOUX DE BRUXELLES. — Faire cuire dans du bouillon même quantité de choux de Bruxelles et d'épinards. Quand le tout eſt bien cuit, passer finement au tamis et remettre la purée dans le bouillon qui a servi à la cuisson. Compléter la quantité de bouillon nécessaire au potage, et faire bouillir; ajouter alors une cuillerée de crème, et servir sur des croûtons frits.

POTAGE AUX CHOUX-FLEURS. — Faire cuire,

dans gros comme la moitié d'un œuf de beurre, une cuillerée de farine, *sans la faire roussir,* et à feu doux. Quand elle eſt cuite, mouiller peu à peu de bouillon ou d'eau sans cesser de remuer. Dès le premier bouillon, retirer sur le côté et laisser mijoter. Faire blanchir un chou-fleur et, quand il sera blanchi, réserver quelques bouquets bien formés. Mettre le reſte à la casserole avec un oignon haché fin, revenu dans un peu de beurre; le cuire à l'eau ou au bouillon; une fois cuit, le passer au tamis et verser la purée dans le bouillon qui attend en mijotant; saler, poivrer, une pointe de muscade, et verser sur les petits bouquets réservés.

POTAGE AUX CHOUX-FLEURS ET PAIN GRILLÉ. — Blanchir, puis couper par morceaux de petits choux-fleurs, les faire revenir à la casserole jusqu'à ce qu'ils soient bien roux; mouiller alors avec l'eau de cuisson et moitié bouillon, si l'on veut. Assaisonner. Faire tremper ensuite dans le potage des tranches de mie de pain grillées, et laisser mijoter pain et choux-fleurs jusqu'à ce que le tout soit fondu ensemble.

POTAGE AUX CONCOMBRES. — Éplucher et épépiner les concombres, les couper par tranches que l'on fait dégorger avec du sel pendant trois heures au moins; au bout de ce temps, les presser et les mettre à la casserole avec un peu de beurre; les faire sauter, ajouter une poignée d'oseille hachée et une pincée de cerfeuil. Mouiller de bouillon gras, de bouillon de légumes ou simplement d'eau. Saler et poivrer; un quart d'heure d'ébul-

lition, lier d'une cuillerée de crème, si l'on veut. Tremper et servir.

CONSOMME AUX LÉGUMES. — Avec la cuiller à légumes, couper en petites boules : carottes, navets, céleri-rave; couper fin des poireaux; faire revenir le tout dans le beurre sans laisser trop prendre couleur. Mouiller alors avec du bouillon et faire cuire à feu doux pendant une heure. Au moment de servir, jeter à la surface une pincée de folioles de cerfeuil.

CONSOMMÉ PRINTANIER. — Couper en petits dés, ou découper en petites boules : pommes de terre nouvelles, carottes nouvelles, navets fins; couper une certaine quantité de haricots verts en petits morceaux, et ajouter autant de petits pois frais; faire blanchir le tout, faire blanchir également des feuilles de laitue et d'épinards, coupés fins, et quelques fines herbes débarrassées de leurs tiges. Verser ensuite tous ces légumes dans un bon consommé chaud.

CONSOMMÉ DE LÉGUMES RELEVÉ. — Débiter en petits dés 200 grammes de carottes, autant d'oignons; mettre ensuite à la casserole avec persil, thym, échalote et 100 grammes de beurre. Une fois les légumes bien dorés, mouiller d'un litre d'eau; ajouter une demi-laitue; saler, poivrer, un peu de muscade, un clou de girofle, deux décilitres de gros pois, autant de haricots blancs. Faire mijoter trois heures, passer.

POTAGE AUX COSSES DE POIS. — On fait, avec des cosses de pois, un potage qui est loin d'être à dédaigner.

On fait bien cuire 400 à 500 grammes de cosses de pois dans un litre et demi d'eau; on passe au tamis; on remet à l'eau de cuisson en ajoutant un bon morceau de beurre, et l'on épaissit avec une ou deux cuillerées à soupe de crème de riz délayée d'abord à l'eau froide; puis on fait mijoter un quart d'heure. Verser sur des croûtons frits ou grillés.

POTAGE CRÉCY AU GRAS. — Râper le rouge d'une dizaine de carottes, hacher le blanc d'un ou deux poireaux. Faire revenir le tout au beurre. Saupoudrer de crème de blé vert en tournant, et ajouter peu à peu un litre et demi de bouillon de volaille, de bœuf ou de veau.

POTAGE CRÉCY AU MAIGRE. — Se fait avec des carottes bien rouges, du céleri, des navets, un ou deux oignons, épluchés, lavés et mis en petits morceaux. Faire revenir au beurre avec une cuillerée à café de sucre en poudre; mouiller d'eau et faire mijoter à petit feu jusqu'à cuisson complète. Passer au tamis, remettre dans l'eau de cuisson, faire cuire encore en remuant; ajouter un morceau de beurre, et servir.

POTAGE AU CRESSON ET CRÈME DE RIZ. — Faire revenir au beurre du cresson finement haché; mouiller d'eau en quantité suffisante pour le potage; ajouter quelques cuillerées de crème de riz délayée dans l'eau froide, et laisser épaissir sur feu doux. Ajouter un fort morceau de beurre, et servir. On peut aussi mettre en même temps que le beurre une cuillerée de crème. Au lieu d'eau, on peut employer du bouillon.

POTAGE CRESSON ET POMMES DE TERRE. — Hacher deux bottes de cresson bien frais et en pleine végétation, dont on enlève et réserve les plus larges feuilles. Faire cuire quelques pommes de terre; quand elles sont cuites, ajouter le cresson haché, continuer la cuisson, et passer le tout au tamis de crin. Mouiller la purée de bon bouillon ou de consommé, et ajouter un fort morceau de beurre. Faire blanchir les grandes feuilles mises de côté, à l'eau salée, égoutter et mettre au fond de la soupière. Le potage doit être versé dessus, de telle façon que les feuilles ne s'agglomèrent pas.

On fait de la même façon le *potage au pourpier.*

POTAGE À L'ESTRAGON. — Faire cuire dans l'eau salée une poignée d'eſtragon frais (ou bien une poignée d'eſtragon sec et une ou deux branches d'eſtragon frais); ajouter un demi-litre de pois secs, de façon à obtenir une purée claire. Passer et mélanger un peu de tapioca cuit à l'eau. Un morceau de beurre au moment de servir.

POTAGE AUX ÉCHALOTES. — Hacher une poignée d'échalotes, les dorer au beurre, mouiller d'un litre d'eau; puis ajouter une cuillerée à bouche de crème. Une minute avant de retirer le potage, y jeter 20 grammes de parmesan râpé. Verser sur pain grillé.

POTAGE FAUBONNE. — Faire revenir au beurre de l'oseille, de la laitue, de la chicorée, du céleri, coupés en morceau. Quand ils sont revenus, mouiller de bouillon, et quand ils sont cuits, ajouter une purée de pois, de len-

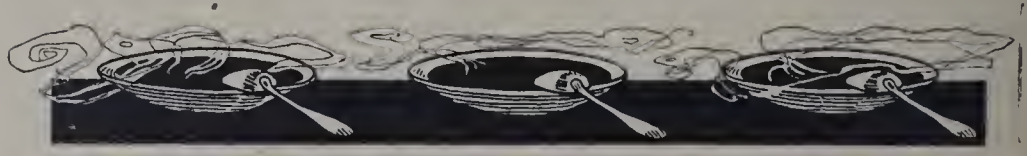
tilles ou de pommes de terre, de façon à avoir un potage assez épais.

POTAGE FAUBONNE AUX RACINES. — Carotte, navet, panais, poireau, céleri en branches, oignon, de la laitue, cerfeuil et poirée; pois verts et petites fèves dérobées, le tout coupés en dés et en petits morceaux, et traité comme ci-dessus.

POTAGE FERMIÈRE. — Cuire séparément égale quantité de pommes de terre et de navets; passer en purée; mélanger les deux purées; mouiller d'eau et laisser mijoter quelque temps sur le coin du feu. Ce potage doit être assez épais.

POTAGE AUX FÈVES. — Tailler, sans les écosser, en morceaux de cinq centimètres, de petites fèves de la taille d'un haricot; les jeter à mesure dans l'eau froide. Mettre à la casserole soit du lard gras que l'on coupe en dés d'un demi-centimètre, ou 80 grammes de beurre. Faire fondre le beurre ou dorer le lard, ajouter un oignon ciselé et faire fondre l'oignon dans le lard ou le beurre en évitant qu'il ne brunisse. Mouiller d'un quart de litre d'eau, ajouter les fèves, saler (peu si l'on a usé de lard) et faire bouillir une demi-heure. Garnir le fond de la soupière de rondelles de flûte dorées au four, poivrées, poudrées de sarriette ou de fenouil haché, et verser le potage.

POTAGE PURÉE DE FLAGEOLETS. — Cuire à grande eau salée trois litres de flageolets fraîchement écossés. Aussitôt cuits, les sortir et les passer à travers un tamis, tout en les mouillant de bouillon ou de l'eau



de cuisson pour faciliter la fonte de la purée, que l'on reçoit dans une casserole. Beurrer largement et ajouter suffisamment de bouillon pour parfaire le potage. Vingt minutes d'ébullition. Verser sur des croûtons frits.

SOUPE FLAMANDE. — Mettre à l'eau salée et poivrée quantités égales de navets et de pommes de terre avec des croûtes de pain. Faire bouillir, et ensuite laisser cuire; passer à la passoire, remettre à cuire un instant; ajouter du beurre, cerfeuil haché; verser en remuant.

GARBURE AUX LAITUES. — Faire blanchir des laitues, les ficeler et les faire cuire dans une casserole foncée de bardes de lard gras, avec carottes coupées en tranches, oignons émincés et clous de girofle. Mouiller d'eau ou, de préférence, de bouillon; quand les laitues sont cuites, les couper en deux, les dresser sur un plat creux, par lits alternant avec des lits de tranches de pain, et saupoudrer de poivre; on arrose avec le bouillon de cuisson et l'on fait gratiner à couvert sur feu très doux. Mettre dans la soupière et parfaire le potage avec ce qu'il faut de bouillon bouillant.

GARBURE AUX CHOUX. — La garbure aux choux se fait de même; on ajoute, au milieu des choux, un morceau de lard gras fumé. On sert comme la précédente.

POTAGE PURÉE DE HARICOTS BLANCS. — Faire cuire un demi-litre de haricots; quand ils sont cuits, les passer au tamis, remettre la purée dans l'eau de cuisson, compléter avec de l'eau, ou du bouillon de préférence; ajouter, si l'on veut, du tapioca et laisser épaissir.

Beurrer au moment de servir, et verser dans la soupière sur une cuillerée de crème.

Si l'on emploie des haricots secs, les faire tremper douze heures.

POTAGE AUX HARICOTS ROUGES (dit *à la Condé*). — Cuire un quart de litre de haricots rouges à l'eau salée; quand ils sont bien cuits, les passer au tamis en arrosant du bouillon de cuisson; mettre à mijoter doucement au coin du fourneau. Pendant ce temps, cuire du tapioca dans la quantité de bouillon nécessaire à la confection du potage, et le mélanger avec les haricots, le potage devant avoir la consiftance d'une crème légère.

SOUPE DE HARICOTS ET LARD GRAS FUMÉ. — Mettre à la casserole 500 grammes de lard gras fumé, le faire revenir. Quand il eft bien doré, ajouter de l'eau, puis un demi-litre de haricots rouges; faire cuire longtemps, jusqu'à ce que les haricots s'écrasent facilement; retirer le lard, passer les haricots au tamis en remettant la purée dans le bouillon, et, après avoir fait bouillir cinq minutes, verser dans la soupière.

Cette soupe peut se préparer avec des lentilles, des pois ou n'importe quel autre légume sec.

SOUPE AUX HARICOTS ET AUX POIREAUX. — Dans trois litres d'eau, cuire un demi-litre de haricots blancs, avec sel à volonté; les retirer et égoutter; réserver la cuisson. Passer au tamis la moitié des haricots, délayer cette purée dans la cuisson. Émincer le blanc de trois

poireaux, et le faire revenir au beurre sur feu modéré; mouiller de la cuisson de haricots, faire bouillir et retirer sur le côté du feu; faire cuire pendant vingt minutes; mettre alors dans le potage une pincée de poivre et le reftant des haricots, et, après cinq minutes, servir.

POTAGE PURÉE D'HÉLIANTHES. — L'hélianthe ou hélianti eft apparu, croyons-nous, sur le marché parisien à la fin de l'automne 1908. Nous en avons fait le potage suivant : gratter les hélianthes et les jeter à mesure dans de l'eau vinaigrée pour qu'ils reftent blancs. Les cuire pendant quinze minutes, les sortir, les égoutter et les passer. Mettre cette purée dans de l'eau suffisante pour le potage; faire mijoter à feu doux pendant vingt-cinq minutes, et lier d'une ou deux cuillerées de tapioca. Quand il eft cuit, mettre un bon morceau de beurre, et servir.

POTAGE HÉLIANTHES ET TOMATES. — Une livre d'hélianthes, grattés et cuits à l'eau salée; une demi-livre de tomates fraîches, épluchées, coupées en morceaux, cuites avec un verre d'eau, bouquet garni et un petit oignon. Sortir hélianthes et tomates, les passer ensemble, recevoir cette purée dans l'eau de cuisson des hélianthes, lier d'un peu de tapioca et servir chaud.

POTAGE AUX HERBES. — Se compose généralement de persil, cerfeuil, pourpier, laitue et chicorée. On les hache finement, on les fait revenir au beurre; on mouille de la quantité d'eau suffisante pour le potage, et on fait cuire une demi-heure. Cinq minutes avant de ser-

vir, on met un morceau de beurre et l'on verse dans la soupière sur des tranches de pain.

Ce potage se varie à l'infini par la combinaison multiple des herbes que l'on y fait entrer; oseille et épinards y font bonne figure. On peut jeter à la surface, au moment de servir, une petite poignée de folioles de cerfeuil fraîches, ce qui donne au potage un goût très agréable en été. Enfin, au lieu de pain, on y peut incorporer semoule, tapioca, crème de riz, etc.

SOUPE AUX HERBES À L'ITALIENNE. — Oseille, épinards, laitue, poirée, cerfeuil, beurre, 100 grammes de lard gras, sel, poivre, épices. Faire cuire doucement; ajouter alors une pincée de farine; mouiller d'eau ou de bouillon; faire réchauffer sans bouillir, et tremper le potage.

JULIENNE MAIGRE. — Se rapproche de la brunoise; au lieu de couper les légumes en dés, on les coupe en allumettes. Le chou, la laitue, le cerfeuil ne doivent être ajoutés qu'au moment du mouillage et sans être revenus.

JULIENNE AU GRAS. — Même procédé avec du bouillon gras et du consommé, au lieu d'eau ou de bouillon de légumes. Les légumes employés seront, rappelons-le, carottes, navets, céleri-rave, poireau, un peu d'oseille, céleri en branches, qu'on fera revenir; chou, laitue, cerfeuil, qu'on ne fera pas revenir.

JULIENNE LANGUEDOCIENNE. — Couper en menus morceaux : carottes, pommes de terre, céleri-rave;

ajouter pois et haricots blancs, le tout par quantités égales. Faire revenir à la poêle avec de l'huile, du sel et du poivre jusqu'à ce qu'ils soient à moitié cuits; les retirer et égoutter, les mettre à la casserole avec de la purée de pois. Ajouter la quantité d'eau nécessaire au potage, cuire deux heures. Garnir le fond de la soupière de minces tranches de pain, coupées en filets; ajouter au potage un demi-verre d'huile, et verser sur le pain immédiatement après. Si l'on fait cuire les légumes avec du bouillon, les faire revenir à l'huile, mais ne pas ajouter d'huile au moment de tremper la soupe.

POTAGE AUX LAITUES. — Se fait en gras de la façon suivante : faire blanchir deux laitues (ou deux romaines); les ficeler; les cuire dans du bouillon. Verser sur des tranches de pain du bouillon chaud; y joindre le bouillon de cuisson; déficeler les laitues ou romaines et les hacher grossièrement avant de les ajouter.

On peut, au lieu de pain, mettre du vermicelle ou du tapioca, etc.

POTAGE CRÈME DE LAITUE. — Faire blanchir à grande eau autant de laitues qu'il y a de convives; égoutter, hacher et passer; remettre à la casserole avec eau, poivre, sel et beurre. Velouter avec du tapioca et ajouter une cuillerée à bouche de crème double.

Ce potage peut aussi être relevé, au moment de servir, d'une pincée de feuilles de cerfeuil fraîches projetées à sa surface.

POTAGE AUX LAZAGNES (*recette dalmate*). — Faire

revenir à l'huile des tomates épluchées et coupées en morceaux; quand elles sont fondues, mouiller de bouillon chaud en quantité suffisante pour le potage, y faire cuire des lazagnes, saler, poivrer de paprika.

POTAGE PURÉE DE LÉGUMES AU PAIN. — Mettre, dans la quantité d'eau suffisante pour le potage, un demi-litre de pois frais, quatre poireaux et trois grosses carottes coupées en morceaux, une demi-laitue, deux flûtes à potage et un gros morceau de beurre. Saler, poivrer, faire cuire le tout à petit feu pendant cinq heures; ajouter de temps en temps de l'eau chaude pour éviter une trop grande réduction. Au bout de ce temps, retirer les légumes et les passer à la grosse, puis à la petite passoire. Remettre la purée dans l'eau de cuisson, lier de tapioca, de crème de riz ou de blé vert. Quand tout eſt cuit, servir assez épais.

POTAGE PURÉE DES QUATRE LÉGUMES. — Trois carottes, trois pommes de terre, trois oignons épluchés, une branche de céleri, lavés; le tout coupé en petits morceaux et mis à la casserole avec eau, poivre et sel. Faire cuire, passer en purée dans une casserole avec un bon morceau de beurre frais. Mouiller de bouillon ou de consommé de volaille, donner un bouillon et verser sur des croûtons frits ou grillés.

POTAGE DE LÉGUMES NOUVEAUX AU RIZ. — Six navets nouveaux, six carottes moyennes, ou quantité proportionnelle de petites carottes nouvelles, et un blanc de poireau. Couper en morceaux : les mettre à la casse-

role avec un litre et demi de bouillon de poule, et faire bouillotter le tout une demi-heure. Retirer alors les légumes et les passer au tamis, remettre la purée dans la casserole avec le bouillon, assaisonner, ajouter un demi-verre de riz bien lavé, de très bonne qualité, et laisser mijoter pendant quarante-cinq minutes.

POTAGE AUX LENTILLES. — Faire cuire un demi-litre de lentilles dans un litre et demi d'eau, avec un oignon, bouquet garni, un clou de girofle. Passer au tamis, remettre à la cuisson avec un morceau de beurre manié de farine. Lier soit de crème de riz, soit de crème de blé vert délayée dans l'eau froide. Verser sur deux cuillerées de crème, si l'on veut, et servir avec croûtons frits.

POTAGE AU MAÏS. — Délayer une cuillerée de farine de maïs par convive dans de l'eau froide, puis laisser tomber cette bouillie dans une casserole d'eau bouillante, par petites fractions, en remuant constamment de façon à éviter les grumeaux. Une fois la bouillie versée, laisser cuire jusqu'à la consistance voulue et ajouter au moment de servir un morceau de beurre.

Ce potage sera salé ou sucré selon le goût personnel.

POTAGE MARAÎCHÈRE. — Faire fondre, dans 30 grammes de beurre, 60 grammes d'oseille, sur feu doux, en tournant pendant douze à quinze minutes. Mouiller d'un litre et demi d'eau bouillante, faire prendre un bouillon et ajouter un demi-litre de petits pois écossés, 125 grammes de haricots verts coupés en petits morceaux, une carotte, un navet, un oignon et un cœur de laitue

hachés. Laisser mijoter une heure, et ajouter trois cuillerées à soupe de tapioca, en tournant jusqu'à reprise de l'ébullition. Laisser encore cuire un quart d'heure, retirer du feu, ajouter 60 grammes de beurre, et verser dans la soupière.

POTAGE MAIGRE AUX MARRONS. — Faire un bouillon de racines (voir ce mot). Prendre une livre de marrons dont on ôtera la première peau, les griller légèrement pour enlever la seconde. Les cuire avec une partie du bouillon de racines. Les passer au tamis et mouiller avec leur bouillon de cuisson et le reftant de bouillon de racines qui a réduit pendant ce temps. Lier d'un morceau de beurre et d'un peu de tapioca. Servir avec croûtons.

POTAGE GRAS AUX MARRONS. — Faire le même potage avec du bouillon gras.

POTAGE AU MELON. — Prendre la chair d'un melon moyen, la couper en gros dés et la faire bouillir dans un litre d'eau pendant cinq minutes; faire, pendant ce temps, frire un oignon coupé en tranches dans une casserole, y verser le melon et le bouillon, saler et poivrer, servir.

MIGAS (mies) [*Panade espagnole*]. — Dans 200 gr. d'huile, faire revenir une gousse d'ail; la retirer et faire dorer une petite poignée de mies de pain. Mélanger 50 grammes de crème à 300 grammes d'eau, l'ajouter et faire bouillir; y joindre un kilogramme de pain concassé en petits morceaux. Quand le pain eft bien imbibé, servir chaud.

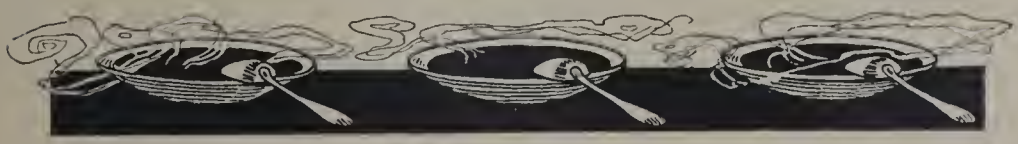
Pour lui conserver son cachet national, disposer la

panade en cordon sur un plat autour d'un chocolat très épais.

LA MINESTRA (*recette italienne*). — Préparer, éplucher, couper en tranches minces : un oignon, deux poireaux, deux carottes, deux navets, 200 grammes de pommes de terre, le quart d'un beau chou frisé et le quart d'un pied de céleri. Éplucher et couper en morceaux trois belles tomates bien mûres, 100 grammes de haricots verts, petits pois et fèves dérobées si c'eſt la saison. Râper 100 grammes de lard gras, le mettre fondre dans une casserole, faire revenir les émincés d'oignons et de poireaux cinq minutes à plein feu, en remuant. Puis ajouter les émincés de carottes, navets, pommes de terre, céleri, chou et les tomates. Faire fondre pendant cinq minutes. Mouiller de trois litres de bouillon ou d'eau; faire bouillir pendant un quart d'heure et, à ce moment seulement, ajouter les haricots verts et les fèves, 150 grammes de riz, si l'on veut le potage au riz, et laisser bouillir pendant trois quarts d'heure. Pendant ce temps, piler 30 grammes de lard gras avec deux petites gousses d'ail, une branche de basilic (si l'on veut) et du cerfeuil haché. Ce mélange s'ajoute au potage cinq minutes avant de servir; assaisonner de poivre moulu et de très peu de sel.

Tous les légumes de saison peuvent entrer dans la confection de la « Mineſtra », et le riz peut se remplacer par des pâtes, des lazagnes par exemple.

POTAGE AUX NAVETS. — On fait revenir au beurre des navets pas trop gros et bien tournés, jusqu'à



ce qu'ils aient pris belle couleur. Garnir alors le fond de la soupière de tranches de pain, mettre les navets dessus, sauf un ou deux qui seront écrasés dans la casserole où on les a fait revenir. On ajoute dans la même casserole la quantité de bouillon nécessaire au potage, on fait bien chauffer, et l'on verse sur le pain et les navets.

POTAGE PURÉE DE NAVETS. — Faire blanchir les navets et, d'autre part, faire fondre à la casserole un bon morceau de beurre, ajouter une cuillerée de farine pour faire un roux, plus ou moins foncé à volonté; mouiller de la quantité de bouillon nécessaire au potage, ajouter les navets, faire bouillir le tout, passer au tamis. Réchauffer, saler et poivrer, ajouter aussi du bouillon, s'il y a lieu, et servir chaud sur des croûtons frits.

POTAGE PURÉE DE NAVETS À LA CRÈME. — On peut aussi faire cuire à part du riz dans un demi-litre d'eau; on l'égoutte; on le joint au bouillon avec un bon morceau de beurre et deux cuillerées de crème. On continue comme ci-dessus.

POTAGE AUX NAVETS ET AUX POIS. — Couper en petits dés des navets lavés et épluchés; faire revenir au beurre, en les remuant jusqu'à ce qu'ils aient pris une belle couleur blonde; faire cuire à l'eau salée, ou mieux au bouillon, des pois verts; les ajouter, lorsqu'ils sont cuits, aux navets revenus. Compléter la quantité de bouillon, s'il eſt nécessaire; faire mijoter le tout, et servir avec de petits croûtons frits ou grillés.

SOUPE DE NAVETS AU LARD. — Faire blanchir

des navets, les couper en dés, les faire dorer au beurre. Les mouiller de la quantité de bouillon nécessaire, ajouter un morceau de lard gras, et finir de cuire très doucement.

POTAGE À L'OSEILLE. — Très classique. Hacher l'oseille, la faire revenir au beurre en saupoudrant de farine, ajouter l'eau nécessaire au potage et faire donner quelques bouillons. Mais, au lieu de lier avec des œufs, nous y joindrons un bon morceau de beurre manié de crème de riz, et, après avoir laissé épaissir un peu, nous verserons sur la soupière avec une cuillerée de crème. Croûtons frits.

SOUPE À L'OIGNON. — Trop connue pour nous y attarder. Disons simplement qu'elle peut être faite avec l'eau de cuisson des haricots, lentilles, choux-fleurs, etc. En servant, on ne mettra qu'une cuillerée à café de parmesan râpé, par assiettée.

POTAGE PURÉE D'OIGNONS ou À LA SOUBISE. — Le potage purée d'oignons se fait en faisant blanchir 250 grammes d'oignons; les retirer, égoutter et couper en tranches que l'on fait dorer au beurre. Saupoudrer de farine et laisser cuire encore cinq minutes, en se gardant de les laisser brunir. Passer alors au tamis; verser la purée dans un litre et demi d'eau ou de bouillon. Faire bouillir quelques instants, et lier d'un morceau de beurre manié de farine. Laisser épaissir sur le coin du feu, et verser dans la soupière sur une cuillerée de crème. Croûtons frits.

POTAGE D'ORGE À LA HOLLANDAISE. — Faire bouillir 250 grammes d'orge perlé dans un litre d'eau, et retirer sur le coin du feu jusqu'à réduction du liquide. Ajouter alors deux litres de bouillon de bœuf, de veau ou de volaille; joindre à l'orge 50 grammes d'oseille hachée, cuite préalablement à l'eau, retirée et égouttée. Assaisonner avec une pointe de muscade, et laisser mijoter une heure.

SOUPE DE PAIN (*recette italienne modifiée*). — Manier avec une cuillerée de crème deux poignées de panure blanche, 25 grammes de parmesan, et une pointe de muscade. Délayer d'un peu de bouillon et verser en remuant dans deux litres de bouillon chaud; cuire à feu doux pendant dix à douze minutes, et servir.

SOUPE AU PAIN PROVENÇALE. — Deux gousses d'ail et un brin de laurier mis à revenir dans l'huile. Mouiller d'un litre d'eau bouillante, saler, donner dix minutes de cuisson et retirer du feu. Ajouter de minces tranches de pain, une pincée de poivre et faire mitonner dix minutes. Servir dans le poêlon où le tout a cuit.

SOUPE DE PAIN ET POMMES DE TERRE. — Mettre dans une casserole 500 grammes de pommes de terre épluchées, 50 grammes de mie de pain rassis, coupée en tranches minces, bouquet garni, céleri, persil, une gousse d'ail. Couvrir de deux litres d'eau, saler et faire partir en ébullition. A ce moment, retirer sur le côté du feu; couvrir la casserole et laisser mijoter une demi-heure. Verser alors sur une passoire en recevant

le bouillon dans une casserole; retirer la gousse d'ail et passer pain et pommes de terre en purée que l'on remettra dans le bouillon de cuisson. Délayer la purée dans ce bouillon, faire bouillir une minute, retirer sur le côté et mijoter encore pendant une demi-heure. Retirer alors du feu, ajouter 60 grammes de beurre, saler, poivrer, une pincée de muscade râpée, et servir avec des croûtons.

PANADE (*bien connue*). — Employer de la mie de pain fraîche; la couvrir d'eau pour qu'elle baigne, saler, poivrer. Faire mijoter une heure sans bouillir, passer et lier à volonté, avec un morceau de beurre ou une cuillerée de crème.

PANADE ou SOUPE MITONNÉE. — C'eſt la panade faite au bouillon et sans liaison.

PANADE VERTE. — Hacher finement oseille et chicorée, une poignée de chacune, et les faire cuire au beurre dans une casserole. Au bout d'un quart d'heure, ajouter deux litres d'eau, donner un bouillon; à ce moment, ajouter 150 à 200 grammes de mie de pain en petits morceaux, et laisser une heure sans bouillir; passer et ajouter un fort morceau de beurre.

PANADE VIENNOISE. — Émincer 200 grammes de mie de pain, que l'on mettra à mitonner avec deux litres de consommé. Quant le pain eſt cuit, mélanger pain et bouillon au fouet bien soigneusement, assaisonner de sel et muscade râpée. Lier d'un bon morceau de beurre manié de farine.

PARMENTIÈRE AU BOUILLON DE POULET. — Éplucher et faire cuire à l'eau 250 grammes de pommes de terre, passer au tamis, mettre la purée dans un litre de bouillon de poulet, faire bouillir. Ajouter un morceau de beurre, et servir avec croûtons frits.

POTAGE AUX POIS FRAIS. — Faire cuire à l'eau bouillante un litre de gros pois frais; les passer au tamis, remettre la purée dans l'eau de cuisson en la délayant, ajouter une cuillerée de tapioca ou de crème de riz; laisser cuire vingt minutes encore; ajouter un morceau de beurre, et verser dans la soupière sur des croûtons frits ou grillés.

POTAGE AUX PETITS POIS. — Cuire, dans un litre et demi de bouillon, un litre de pois frais; ajouter en fin de cuisson une cuillerée de farine de blé vert délayé dans un peu d'eau froide.

POTAGE PURÉE DE POIS SECS À L'OSEILLE. — Faire revenir au beurre une forte pincée d'oseille crue hachée. D'autre part, faire une purée de pois secs, claire; la verser sur l'oseille revenue, et servir avec croûtons frits.

POTAGE POIREAUX ET MACARONI. — D'une part, couper finement des poireaux, les faire revenir au beurre, mouiller de bouillon et laisser mijoter jusqu'à cuisson. D'autre part, pocher du macaroni ou des nouilles, brisés en petits morceaux; égoutter et joindre au bouillon et aux poireaux. Compléter la quantité de bouillon et laisser bouillir cinq minutes.

POTAGE AUX POIREAUX ET AUX POMMES DE TERRE. — Éplucher et couper en deux, trois pommes de terre moyennes; couper en morceaux d'un centimètre environ deux ou trois poireaux (le blanc et le vert), une bonne pincée de cerfeuil haché, du sel pour assaisonner, et couvrir d'eau. Après trois quarts d'heure de cuisson à feu doux, passer au tamis, compléter la quantité d'eau, donner un bouillon, retirer du feu, ajouter une noix de beurre, et servir.

POTAGE POIREAUX ET VERMICELLE. — Faire revenir au beurre des poireaux coupés; quand ils sont bien blonds, les poudrer d'une cuillerée de farine; deux minutes après, mouiller de deux litres de bouillon chaud ou d'eau bouillante; faire bouillir, et retirer sur le côté; laisser cuire vingt minutes à feu doux; sel et poivre; ajouter 150 grammes de vermicelle brisé; dix à douze minutes de cuisson, et servir.

POTAGE PURÉE DE POMMES DE TERRE. — Cuire à l'eau salée un litre et demi de pommes de terre pelées et coupées en morceaux. Retirer et égoutter, passer ensuite au tamis. Remettre la purée dans la casserole, délayer avec du bouillon en complétant pour un litre de potage. Au premier bouillon, retirer sur le côté, assaisonner de sel, poivre et muscade, gros comme un œuf de beurre, et servir.

POTAGE POMMES DE TERRE ET OSEILLE. — Une forte poignée d'oseille hachée, cuite au beurre à feu très doux, et mouillée de la quantité d'eau suffisante pour

le potage. Ajouter des pommes de terre coupées, sel et poivre. Cuire les pommes de terre à fond, les écraser, les mêler soigneusement à la soupe, et jeter sur des tranches de pain marquées d'un morceau de beurre frais.

SOUPE AU POTIRON. — Éplucher et épépiner un quartier de potiron proportionné au nombre des convives; le couper en dés et le faire cuire en le couvrant d'eau. Lorsqu'il eſt fondu, le passer au tamis pour enlever les filaments et fibres qui peuvent exiſter. Remettre la purée dans l'eau de cuisson, et non dans du lait, comme on le fait habituellement. Ajouter l'eau nécessaire à la confection du potage, y joindre du tapioca et laisser épaissir à petit feu. Au moment de servir le potage, ajouter gros comme un œuf de beurre, et, quand il eſt fondu, verser dans la soupière où l'on aura mis une cuillerée à bouche de crème. On versera doucement en tournant pour mélanger intimement la crème à la purée de potiron.

SOUPE AU POTIRON ET AUX HARICOTS. — Cuire un demi-litre de haricots blancs, les retirer, égoutter et mettre de côté. Pendant la fin de la cuisson des haricots, faire revenir au beurre un oignon et un poireau émincés; mouiller de moitié eau et moitié cuisson des haricots; faire bouillir; ajouter alors les haricots cuits, et un kilogramme de potiron émincé et une tomate. Faire cuire trois quarts d'heure et assaisonner de sel et poivre. Passer au tamis, et lier d'un bon morceau de beurre.

SOUPE DE POTIRON AU RIZ. — Un kilogramme

de potiron coupé en gros dés; faire revenir un petit oignon dans du beurre; quand il eſt revenu, ajouter le potiron que l'on fait sauter pendant dix minutes. Mouiller alors de deux litres d'eau chaude, faire bouillir et retirer sur le côté. Faire blanchir 50 grammes de riz que l'on ajoute au potage quand le potiron eſt aux trois quarts cuit. Sel et muscade.

POTAGE PURÉE DE RACINES DE CÉLERI. — Émincer un kilogramme de racines de céleri et les faire blanchir pendant dix minutes à l'eau salée. Retirer, égoutter; les mettre à revenir avec du beurre jusqu'à ce que leur humidité soit évaporée. Assaisonner, saupoudrer d'une pincée de farine, mouiller peu à peu de bouillon chaud en tournant; continuer à tourner jusqu'à l'ébullition, et retirer sur le côté jusqu'à cuisson parfaite. Retirer alors les racines et les passer au tamis; remettre la purée dans la casserole, chauffer, lier avec un morceau de beurre manié de farine, et servir avec des croûtons.

SOUPE DE RAVES ET DE RIZ À L'ITALIENNE. — Les raves, débitées en dés, sont mises dans une casserole avec 125 grammes de lard gras râpé, très peu de sel et poivre, deux litres d'eau chaude ou de bouillon chaud. Cuire à feu modéré; aux trois quarts de la cuisson, ajouter 200 grammes de riz; cuire encore pendant vingt minutes, et servir avec parmesan râpé, dont on pourra mettre près d'une cuillerée à café par personne.

POTAGE CRÈME DE RIZ. — Faire cuire 125 gr. de riz dans du bouillon; quand il eſt bien cuit, le passer

au tamis, compléter le litre de bouillon, chauffer sans bouillir, ajouter un morceau de beurre, et verser dans la soupière sur une cuillerée de crème.

POTAGE AU RIZ, CHOU ET FROMAGE (*recette italienne modifiée*). — Faire tremper, dans de l'eau chaude salée, 125 grammes de riz et un chou, pendant une heure environ; au bout de ce temps, les retirer et égoutter; mettre riz et chou dans la casserole, du beurre ou de la graisse en quantité suffisante, un oignon haché, du sel, des épices, et couvrir d'eau ou de bouillon en quantité suffisante pour le potage. Achever de cuire, et mêler au moment de servir une cuillerée de parmesan râpé.

POTAGE AU RIZ À L'ITALIENNE. — Laver à plusieurs eaux 300 grammes de riz, l'égoutter et le sécher dans une linge bien propre. Le mettre dans une casserole avec 100 grammes de saindoux et deux oignons coupés en dés; faire revenir sur le feu pendant cinq minutes. Ajouter alors sel, poivre, pointe de Cayenne et deux piments doux réduits en poudre, ou frais épluchés et finement hachés. Remettre cinq minutes au feu; mouiller alors d'un litre et demi d'eau et de bouillon, et cuire pendant vingt minutes. Verser le tout dans la soupière, et compléter avec un litre de consommé ou de bouillon. Servir avec du parmesan râpé dont on mettra une cuillerée à café par personne.

POTAGE AU RIZ ET PURÉE DE LENTILLES AU MAIGRE. — Faire d'abord un bon bouillon de racines (voir ce mot). Cuire à part, dans la moitié de ce bouillon,

L'utilisation des Fruits

A. — **Gelée de pommes.** — Laver les pommes et les couper en morceaux, les cuire en employant 1 litre d'eau pour 2 kilogrammes de pommes et un peu de jus de citron ou de vinaigre. Après cuisson, verser sur un linge très fin et laisser égoutter. Peser le jus, y ajouter 750 grammes de sucre par litre et remettre au feu pendant vingt minutes. Bien écumer. Ensuite verser la gelée dans des pots bien nettoyés, que l'on ferme vingt-quatre heures après.

B. — **Gelée de coings.** — Le procédé est le même que pour la gelée de pommes, seulement on n'emploie pas de vinaigre.

C. — **Confiture de pommes et de coings.** — Après avoir fait la gelée de pommes ou de coings, on emploie le restant pour faire de la confiture. La partie restée dans le linge est passée au tamis. On y ajoute une quantité égale de sucre, un peu de cannelle et une pelure de citron finement râpée; faire cuire pendant dix minutes et mettre en pots.

Remarque : En vue d'améliorer la qualité de la confiture, il sera bon d'y ajouter le jus.

D. — **Confiture de poires.** — Faire cuire un kilogramme de sucre avec un verre d'eau, y ajouter 3 kilogrammes de poires (pelées, coupées en morceaux et vidées) Parfois on remplace l'eau par du vinaigre. On laisse étuver les poires jusqu'à ce qu'elles brunissent et forment une marmelade. Après on la met dans des pots bien nettoyés fermant hermétiquement.

C. — **Préparation et fermeture des pots.** — Les pots, devant servir de récipients pour la gelée ou la confiture, sont mis sur le feu dans de l'eau tiède ou froide. Laisser bouillir pendant vingt minutes: laisser refroidir dans l'eau. Les enlever au moment de l'emploi, bien laisser dégoutter. Les pots remplis avec de la gelée ou de la confiture sont recouverts de préférence au moyen de papier blanc préalablement trempé dans du blanc d'œuf. On peut aussi recourir au rhum, au cognac ou à la graisse.

un demi-litre de lentilles. Quand elles sont cuites, les passer en purée. Laver soigneusement 125 grammes de riz, le cuire dans une petite marmite avec un morceau de beurre et la seconde moitié du bouillon de racines; quand il eſt cuit et assaisonné, ajouter, en mêlant, la purée de lentilles avec son bouillon de cuisson. Servir avec croûtons.

POTAGE RIZ ET TOMATES À LA PORTUGAISE. — Laver à plusieurs eaux froides (jusqu'à ce que l'eau ne blanchisse plus) la quantité de riz nécessaire (on compte environ 10 à 15 grammes par personne), et le faire gonfler à l'eau froide, ou plus rapidement à l'eau chaude, sous couvercle et tenu sur le coin du feu. Pendant ce temps, ébouillanter les tomates, les peler, épépiner et hacher grossièrement; couper et débiter en filets un oignon. Ces préparatifs achevés, mettre dans une casserole à fond épais deux cuillerées d'huile d'olive et une noix de beurre; y faire fondre l'oignon, avant que le beurre fume, et, quand il eſt fondu, ajouter les tomates et une gousse d'ail. Remuer en faisant fondre, mouiller d'un litre d'eau chaude, saler et poivrer, une pointe de Cayenne. Faire bouillir et retirer l'ail. Égoutter le riz, l'ajouter et faire encore bouillir; couvrir et tenir en bouillottant à côté du feu pendant une demi-heure.

POTAGE AU SAGOU. — Laver à froid 150 grammes de sagou, et le mélanger peu à peu à deux litres de bouillon en ébullition, en remuant conſtamment. Cuire ensuite pendant trois quarts d'heure à feu très doux, en ajoutant de temps à autre un peu de bouillon.

POTAGE AUX SALSIFIS. — Gratter soigneusement une livre et demie de salsifis, et les émincer, sauf une dizaine de racines que l'on traitera séparément, comme nous le verrons tout à l'heure. Hacher un oignon, le faire revenir au beurre et lui joindre les salsifis émincés, qui reviendront aussi jusqu'à ce que leur humidité soit évaporée. Saupoudrer de deux cuillerées de farine et mouiller de deux litres de bouillon chaud, en tournant, jusqu'à reprise de l'ébullition. Retirer alors sur le côté du feu. Bouquet garni, grains de poivre et pincée de sucre en poudre. Quand les salsifis sont cuits, passer au tamis. Pendant la cuisson des salsifis émincés, faire blanchir séparément les dix racines réservées dans l'eau salée, les mélanger à la purée passée au tamis et remise dans le bouillon. Faire bouillir, et retirer la casserole. Pour lier, une cuillerée de crème mêlée d'une cuillerée de parmesan râpé, muscade et beurre. Cuire alors la liaison sans bouillir, et verser dans la soupière.

POTAGE TAPIOCA ET LEGUMES. — Blanchir à l'eau bouillante : petits pois, pointes d'asperges, haricots verts coupés en morceaux; faire cuire du tapioca dans du bouillon, y joindre les légumes blanchis et égouttés. Laisser cuire un petit instant, et servir.

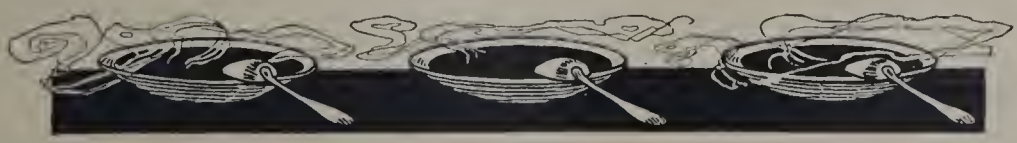
POTAGE AUX TOMATES ET CAROTTES. — Faire dorer au beurre deux ou trois oignons coupés en tranches; y joindre des tomates épluchées et épépinées coupées en morceaux, autant de carottes coupées en tranches minces; laisser cuire un quart d'heure et ajouter à ce moment l'eau

nécessaire au potage. Faire mijoter jusqu'à cuisson parfaite des carottes, et passer. Remettre à la casserole, et ajouter soit du riz cuit à point, soit du tapioca, de la semoule, etc.

SOUPE AUX TOMATES ET AUX POMMES DE TERRE. — Faire revenir au beurre un oignon émincé; ajouter six tomates crues, coupées, épépinées; les sauter pendant dix minutes et mouiller de deux litres de bouillon. Ajouter sept ou huit pommes de terre crues, coupées menu; couvrir et cuire à feu doux. Passer au tamis après une heure de cuisson, remettre la purée dans le bouillon, assaisonner, faire bouillir et verser dans la soupière.

POTAGE TOMATES, POMMES DE TERRE ET OSEILLE (*dit Potage napolitain*). — Cuire à l'eau salée : 500 grammes de tomates, trois grosses pommes de terre, une forte poignée d'oseille. Quand tout eſt cuit, passer au tamis, remettre dans l'eau de cuisson, compléter le potage; ajouter 50 grammes de beurre. Saler, poivrer, faire bouillir un inſtant très court. Verser bouillant sur des croûtons frits à l'huile d'olive.

POTAGE TOMATES AU TAPIOCA. — Préparer un bon consommé de volaille, dont on prendra la moitié pour faire pocher 250 grammes de tomates épluchées, épépinées et réduites en pulpe; laisser réduire de moitié. Pendant ce temps, dans le reſte du consommé, faire cuire 150 grammes de tapioca. Lorsqu'il eſt cuit, l'ajouter à la pulpe de tomates, assaisonner, et servir chaud avec gruyère ou parmesan à part.



POTAGE AUX TRUFFES. — C'eſt un tapioca au bouillon, auquel on ajoute de la truffe hachée très fin dans la proportion que l'on désire. On met la truffe dans le bouillon chaud au moment de mettre le tapioca. Laisser cuire, et servir.

POTAGE VERDURE. — Faire blanchir haricots verts coupés très fin, petits pois et pointes d'asperges. Égoutter et finir de cuire dans du bouillon en quantité suffisante. Un quart d'heure avant de servir, ajouter du tapioca.

SOUPE DE ZUCHETTI (*à l'italienne*). — Prendre une douzaine de courgettes fraîches (*zuchetti*) que l'on émince et fait sauter à feu vif au beurre jusqu'à ce que leur humidité soit bien évaporée; assaisonner. Sur le fond de la soupière, ranger une couche de tranches de pain, que l'on arrose avec un peu de graisse de pot-au-feu et que l'on saupoudre de 20 grammes de parmesan; placer dessus les émincés de courgettes, couvrir de deux litres de bouillon bouillant.

On peut, dans nos climats, où la courge n'eſt pas encore très connue, faire ce potage avec des petits melons verts du volume d'une noix ou d'une orange.

LES
HORS-D'ŒUVRE

Tous les hors-d'œuvre végétaux sont à recommander. Nous ne donnerons que les recettes qui nous ont paru peu courantes.

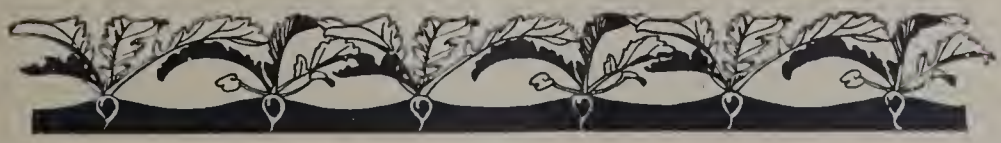
AMANDES, PISTACHES ET PINS-PIGNONS, SALÉS A L'AMÉRICAINE. — Amandes douces pelées, séchées, légèrement grillées et rissolées à feu doux, au beurre, avec safran, une petite cuillerée de gingembre pulvérisé, un clou de girofle, un petit piment. Dorer à point, les sortir, égoutter, sécher et refroidir. Les rouler alors dans une solution sirupeuse de gomme adragante, et les poudrer de sel blanc très fin et très sec.

La même méthode sert pour les pistaches et les pins-pignons.

ARTICHAUTS À LA POIVRADE.

ARTICHAUTS À LA CROQUE AU SEL.

ARTICHAUTS CONFITS A L'HUILE. — On les trouve tout préparés chez les marchands de produits italiens. Ce sont de petits artichauts cuits, conservés dans



de l'huile fine aromatisée de cannelle, gingembre, clou de girofle, etc.

ARTICHAUTS CRUS À LA RÉMOLADE. — Fonds d'artichauts crus et champignons crus hachés, assaisonnés d'une sauce rémolade.

FONDS D'ARTICHAUTS AUX TRUFFES. — Cuits à l'eau, coupés en tranches minces, rangés dans un ravier, décorés de tranches minces de truffes et sauce rémolade. Semis d'eſtragon et cerfeuil hachés.

FONDS D'ARTICHAUTS À LA CRÉOLE. — Couper en julienne deux fonds d'artichauts crus, un petit céleri-rave, une banane et une pomme rainette. Sauce rémolade (voir ce mot) et hachis d'eſtragon.

ARTICHAUTS À LA GRECQUE. — Parer en quartiers, des artichauts, supprimer le foin et les feuilles piquantes du cœur. Cuire dans quatre décilitres d'eau, deux décilitres d'huile, deux jus de citron, pincée de sel, cuillerée à café de coriandre, bouquet garni avec persil, thym, laurier, fenouil et une pincée de grains de poivre. Bouillir à plein feu, couvrir et laisser cuire doucement vingt minutes. Laisser refroidir dans la cuisson, servir froid et même glacé.

FONDS D'ARTICHAUTS À LA MACEDOINE DE LÉGUMES. — Fonds d'artichauts parés, cuits et refroidis, garnis d'une macédoine de légumes nature ou à la rémolade (dite *salade russe*). On peut garnir chaque fond d'un légume unique et varier les fonds.

POINTES D'ASPERGES VINAIGRETTE. — Cuire

à l'eau bouillante des têtes d'asperges bien tendres, ou des asperges vertes coupées en petits morceaux; laisser refroidir. Servir dans un ravier avec une vinaigrette.

POINTE D'ASPERGES SAUCE RÉMOLADE.

BETTERAVES CONSERVÉES AU VINAIGRE. — Rouges et jaunes, cuites à l'eau, conservées au vinaigre, dressées en ravier par tranches alternées.

BETTERAVES ROUGES. — Cuites à l'eau, coupées en tranches, assaisonnées d'huile d'olive.

BEURRE DE NOISETTE. — Piler 50 grammes de noisettes sèches dans un mortier; quand elles sont en pâte, les malaxer au pilon avec 100 grammes de beurre fin très frais, légèrement amolli. Ajouter, si l'on veut, un fin hachis d'estragon, cerfeuil et persil, cru ou blanchi. Servir en coquilles sur des canapés, ou en garniture. (Voir *Zakouskis.*)

CÂPRES ET GRAINES DE CAPUCINES. — Conservées au vinaigre.

CÉLERI EN BRANCHES. — Couper fin et enlever les fils; vinaigrette ou rémolade.

CÉLERI À LA GRECQUE. — Éplucher deux pieds de céleri bien blancs, enlever les fils, couper en tronçons de cinq centimètres. Pour la cuisson, voir *Artichauts à la grecque.*

CÉLERI-RAVE. — Cuits ou crus, débiter en julienne ou en petites tranches minces : vinaigrette ou rémolade.

CERISES, BIGARREAUX, GUIGNES. — Confits au vinaigre, et servir en ravier.

CERNEAUX. — Noix vertes, dont le bois eſt à peine formé. Couper en deux, extraire la partie centrale, et assaisonner soit au verjus et au gros sel, soit en vinaigrette, soit simplement au gros sel.

CHAMPIGNONS VINAIGRETTE. — Éplucher, émincer et laisser macérer deux heures dans du vinaigre. Égoutter et servir.

CHAMPIGNONS DE COUCHE, CÈPES, CHANTERELLES, MORILLES, CLAVAIRES ou HYDNES, À LA TARTARE. — Une livre de petits cèpes, par exemple, fermes et blancs. Laver et cuire dans un décilitre de vinaigre, deux décilitres de vin blanc, un décilitre d'huile d'olive, un gramme d'ail écrasé, un bouquet garni, une pincée de poivre en grains et une pincée de sel. Quinze minutes de pleine ébullition, retirer et refroidir.

CÈPES CONSERVÉS À L'HUILE ET AU VINAIGRE. — On les trouve tout préparés chez les marchands de produits italiens. C'eſt un hors-d'œuvre très acide.

CHAMPIGNONS À LA GRECQUE (voir *Artichauts à la grecque*). — Les champignons ainsi cuits peuvent être conservés en bocal dans de l'huile d'olive.

CHAMPIGNONS RÉMOLADE. — Petits champignons crus ou blanchis quinze minutes et refroidis. Assaisonner de sel, poivre, huile, vinaigre, moutarde, avec ou sans hachis de fines herbes, suivant le goût.

CHOUX ROUGES EN SALADE. — Émincer des feuilles de chou rouge, sans les côtes; laisser macérer

deux ou trois heures dans un endroit tiède, avec sel et vinaigre. Égoutter et assaisonner en salade avec un hachis fin d'oignons. Laisser confire longtemps avant de servir.

CHOU ROUGE. — Tailler en julienne comme ci-dessus. Macérer pendant six heures, *à froid,* dans du vinaigre ayant bouilli avec une cuillerée de poivre en grains, une demi-cuillerée de grains de genièvre, deux clous de girofle, une petite poignée de sel. Égoutter avant de servir.

CONCOMBRE À LA VINAIGRETTE. — Éplucher, épépiner, émincer. Faire dégorger dans du sel pendant deux heures au moins. Retirer, égoutter et essuyer; servir en vinaigrette. (Plus il eſt confit, meilleur il eſt.)

CONCOMBRE À L'ESPAGNOLE ou GASPACHE. — Dans un saladier : eau, sel, vinaigre, ou mieux, citron et verjus, une ciboule hachée grossièrement, un concombre épépiné et coupé en dés; mélanger et ajouter des petits dés de mie de pain rassis poudré d'aurigan.

GROS CORNICHONS. PETITES COURGES. PETITS MELONS. PETITS POTIRONS. — Pourront être employés, à leur saison, de même façon que les concombres.

FENOUIL À LA GRECQUE. — Pieds de fenouil charnu, traités, comme ci-dessus, les *artichauts à la grecque.*

FÈVES A LA CROQUE AU SEL. — Jeunes fèves vertes, présentées écossées et non dérobées, mangées crues, avec sel et beurre fin.

FÈVES SÈCHES A L'ESPAGNOLE. — Piler en pâte,

avec une gousse d'ail et cèpes, grosses fèves sèches en humectant d'huile d'olive, goutte à goutte. Délayer cette pâte avec de l'eau, passer et assaisonner de sel et citron ou verjus. Ajouter du pain rassis en morceaux de la grosseur d'un pois.

MELON.

OIGNONS CUITS, VINAIGRETTE. — Petits oignons blanchis à l'eau ou au bouillon bouillant avec sel, poivre, câpres et épices. Retirer, égoutter, refroidir, et servir avec vinaigrette ou rémolade.

OIGNONS CONSERVÉS AU VINAIGRE.

OLIVES VERTES.

OLIVES NOIRES.

OLIVES FARCIES DE TOMATES. — Énoyauter de grosses olives vertes, les remplir d'une purée de tomates épaisse, cuites et très relevées; disposer en ravier, arroser d'huile d'olive.

OLIVES FARCIES DE PIMENT. — Provenance espagnole; se trouvent chez les marchands de produits exotiques. Les arroser, en les servant, d'huile d'olive.

PIMENTS DOUX D'ESPAGNE. — Éplucher, équeuter, épépiner, émincer et assaisonner en vinaigrette.

POIREAUX VINAIGRETTE. — Faire blanchir à l'eau bouillante le blanc de très jeunes poireaux, les retirer, jeter à l'eau froide, égoutter et servir en vinaigrette.

POIREAUX À LA GRECQUE. — Tronçonner le blanc de quatre ou six poireaux et le cuire douze minutes. (Voir *Artichauts à la grecque.*)

VINAIGRETTE DE POMMES DE TERRE. — Pommes de terre cuites à l'eau, puis pelées, coupées en rondelles et assaisonnées d'une vinaigrette, avec un fort hachis de fines herbes.

VINAIGRETTE DE POMMES DE TERRE ET BETTERAVES. — Faire comme ci-dessus, en mettant moitié de ronds de betteraves rouges et, si l'on veut, des rondelles d'oignon cru.

VINAIGRETTE DE POMMES DE TERRE ET CHOU PALMISTE. — Ajouter à la vinaigrette de pommes de terre des morceaux de chou palmiste conservés à l'huile.

VINAIGRETTE DE POMMES DE TERRE AUX TOMATES. — Ajouter à la vinaigrette de pommes de terre des rondelles de tomates crues, pelées. Garnir à volonté de rondelles d'oignons crus, hachis de fines herbes.

POMMES VERTES À L'HUILE. — Éplucher, hacher des pommes vertes, un piment doux et des oignons; assaisonner d'huile, filet de citron et gingembre en poudre.

RADIS ROSE.

RADIS NOIR. — Peler, émincer, mariner six heures dans du sel, égoutter et servir tel quel ou en vinaigrette.

TOMATES A L'HUILE. — Faire cuire dans un peu d'huile, et sans laisser fondre, des tomates coupées en quartiers; assaisonner : sel, poivre, curry powder, pointe de Cayenne. Laisser mijoter trois quarts d'heure, puis faire refroidir, et servir avec la sauce, en hors-d'œuvre.

TOMATES AU PIMENT. — Ajouter à des tomates en vinaigrette des émincés de piment doux et une pincée de gingembre.

TOMATES EN PURÉE FROIDE. — Faire cuire au beurre quatre tomates épluchées, deux oignons, persil, une demi-gousse d'ail, sel, poivre, quatre épices. Passer au tamis avec gros comme le poing de mie de pain imbibée de bouillon et pressée. Remettre la purée sur le feu, épaissir au besoin avec un peu de fécule, et servir froide, soit nature, soit en garniture de canapés ou de fonds d'artichauts.

TOMATES ET POMMES DE TERRE EN PURÉE FROIDE. — Faire cuire dans l'huile quatre tomates, un demi-piment, une gousse d'ail, une pincée de quatre épices, quatre clous de girofle. Laisser réduire, égoutter l'huile et passer; passer également en purée une grosse pomme de terre cuite à l'eau (ou deux petites). Mêler les deux purées, laisser refroidir, et en user comme de la précédente.

TOMATES À LA RUSSE. — Belles tomates crues pelées; faire une petite ouverture par le haut; les vider de leurs graines sans les abîmer, remplir le vide avec une macédoine de légumes assaisonnés d'une rémolade. Servir dans un ravier, accompagné si l'on veut d'une salade de pommes de terre et de pommes rainettes à l'huile et vinaigre.

TOMATES EN VINAIGRETTE. — Épluchées, émincées, épépinées, disposées en ravier avec des tranches

d'oignon cru; assaisonnées d'huile, vinaigre, sel, poivre et fines herbes. Assaisonner une heure d'avance.

ZAKOUSKIS, TARTINES, CANAPÉS ET SANDWICHS GARNIS. — Élégante façon de présenter des hors-d'œuvre, très usitée en Russie.

a. Les Canapés. — Taillés dans du pain de mie, du pain noir, utilisés crus ou revenus au beurre ou grillés. On leur donne la forme que l'on veut.

b. Les Beurres. — On les tartine de beurre simple ou de beurre manié.

Beurre à la moutarde. — Manier 100 grammes de beurre et une cuillerée de moutarde.

Beurre au paprika. — 100 grammes de beurre et une petite cuillerée de paprika.

Beurre au raifort. — 100 grammes de beurre et 50 ou 25 grammes (selon le goût) de raifort râpé.

Beurre ravigote. — Deux échalotes émincées, 35 gr. environ de cerfeuil, autant de cresson et d'estragon, 50 grammes de câpres et autant de cornichons. Blanchir à l'eau salée, piler avec 100 grammes de beurre et passer au tamis.

Beurre printanier. — Blanchir à l'eau salée 35 grammes d'estragon, autant de cerfeuil et d'épinards. Égoutter, rafraîchir, éponger, piler avec 100 grammes de beurre; passer.

Beurre à la truffe. — Éplucher, hacher et passer au tamis une truffe; mélanger à 100 grammes de beurre, avec une pointe de sel.

c. Les Garnitures. — Betteraves, câpres, cornichons, concombres, céleri, céleri-rave, chou-rave, chou rouge, choux de Bruxelles, cresson, feuilles de cœur de laitue; eſtragon, cerfeuil, persil, ciboulette, échalote; truffes, olives, champignons; tomates, piment doux, céleri à la grecque, cèpes à la tartare, macédoine de légumes, fenouil et poireaux à la grecque, fèves, etc., que l'on peut combiner de mille manières.

Exemples. — 1° Beurre à la printanière et garniture de filets de betterave alternés d'émincés de truffes;

2° Beurre printanier : bordé de câpres et bouquet de cresson au milieu;

3° Beurre à la moutarde : cordons de beurre de truffe en bordure; au centre, petites feuilles de cœur de laitue;

4° A la silésienne : canapés de pain noir au beurre de raifort, garnis de cornichons et betterave en julienne.

L'ingéniosité des maîtresses de maison et de leur personnel de cuisine pourra se développer là en toute liberté, et il eſt permis d'assurer qu'un repas végétalien, précédé et ouvert par ces élégants hors-d'œuvre, pourra lutter avantageusement avec les grands dîners actuellement en usage.

SANDWICHS DE CAROTTE CRUE AU CRESSON. — Râper une belle carotte fraîche, hacher menu une poignée de cresson et mélanger le tout à 50 grammes de beurre frais. Faire, avec ce beurre manié, des sandwichs au pain de mie.

LÉGUMES
FARINEUX
MAÏS
ORGE

Les céréales forment la plus grande partie de notre alimentation. On les emploie, en dehors du pain, pour faire des pâtisseries, des pâtes de toutes manières et des sauces. Elles sont encore plus employées dans les cuisines étrangères.

AVOINE.

Comme toutes les céréales, on l'utilise soit en grain, après avoir enlevé sa première enveloppe, soit en farine. Les farines peuvent être employées pour faire des bouillies ou des pâtes. Très en vogue en Angleterre et surtout en Écosse, elle eſt encore peu en usage dans nos pays.

BOUILLIE D'AVOINE ÉCOSSAISE (*Porridge*). — Délayer dans de l'eau froide trois cuillerées de farine fraîche d'avoine. Faire bouillir un litre d'eau environ. Mélanger en tournant. Porter à l'ébullition. Retirer, laisser sur le côté, à feu doux. Faire cuire quinze minutes. On peut encore, avant de servir, ajouter une cuillerée à soupe de crème épaisse.

BOUILLIE D'AVOINE AU BEURRE. — On fait cuire comme précédemment. Ajouter, avant de servir, un bon morceau de beurre. Saler légèrement.

TRANCHES DE PÂTE D'AVOINE. — Faire cuire de la farine d'avoine comme il eſt dit plus haut, en ajoutant autant de farine délayée dans l'eau froide qu'il eſt nécessaire pour avoir une bouillie épaisse. Verser dans un moule. Laisser refroidir. Couper en tranches.

Ces tranches peuvent être mises sur le gril ou servies avec une *sauce au beurre, tomate, hollandaise, béchamel modifiée, américaine,* etc.

BLÉ.

Le blé peut aussi se préparer en grains ou en farine.

BLÉ EN GRAINS. — Prendre du froment frais. Le laver soigneusement et le passer dans plusieurs eaux. On le met à tremper dans l'eau froide de dix à douze heures avant la cuisson. Mettre ensuite dans l'eau chaude environ quatre à cinq fois le poids du froment. Laisser cuire doucement jusqu'à ce que les grains se laissent écraser entre les doigts. Retirer de l'eau, égoutter et servir avec une *sauce au beurre, tomate, américaine, hollandaise,* etc.

Dans l'Italie méridionale, principalement dans la Basilicate et les Pouilles, on le mange arrosé de vin cuit.

BOUILLIE CLAIRE DE BLÉ VERT, DE GRUAU ou DE FARINE ORDINAIRE. — Délayer dans un peu

d'eau froide la farine à cuire; faire un bouillon de racines ou un bouillon de légumes; y ajouter la farine en remuant jusqu'à ébullition. Retirer sur le coin du feu. Faire frémir à feu doux. Un bon morceau de beurre. Saler.

Toutes ces bouillies peuvent être préparées avec du bouillon de viande ou de volaille.

TRANCHES DE PÂTE DE BLÉ VERT. — Faire une bouillie épaisse, comme il eſt dit pour l'avoine. Saler. Ajouter un bon morceau de beurre. Verser dans un moule. Quand la pâte eſt refroidie, couper en tranches. On fait revenir les tranches au beurre et on les sert avec une sauce quelconque.

Les livres de cuisine végétarienne donnent une quantité de recettes de ce genre, où ces bouillies, claires ou épaisses, sont mélangées de fruits, de compotes ou de confitures.

Ces tranches de pâte, dorées au beurre, peuvent servir à garnir les bords d'un plat quelconque.

CROQUE-BLANCHARD. — Tailler des carrés de pain de mie de cinq centimètres de côté, une barde de lard et une tranche d'aubergine crue, mince, de même grandeur. Intercaler la barde de lard et la tranche d'aubergine entre deux tranches de pain préalablement saupoudrées de parmesan râpé. Faire dorer dans le beurre. Servir chaud.

On peut remplacer l'aubergine par des feuilles d'épinard cuit ou par une tranche de champignons : cèpes ou champignons de rosée.

DUMPLING (*recette anglaise*). — Mettre au fond d'une soupière ou autre récipient profond 375 grammes de farine de froment; faire un creux au centre; y mettre 125 grammes de graisse de rognon de veau finement hachée; ajouter en tournant, et par petites quantités à la fois, *de l'eau bouillante.* Avoir soin de maintenir à portée de la main une bouillotte d'eau bouillante, de façon que la graisse fonde. Tourner toujours en ajoutant l'eau bouillante; il n'en faut pas plus d'un demi-verre. Faire ainsi une pâte lisse, ferme, assez consiftante pour ne point se déformer quand elle eft agglomérée en boule. Partager la pâte en trois parts que l'on modèle en boules et que l'on met sur une assiette. Poser l'assiette au fond d'une casserole sur des cales de bois, couvrir d'eau bouillante et faire cuire une heure et demie. Les couper ensuite en tranches, et servir avec des sauces après les avoir fait revenir au beurre.

PÂTES ALIMENTAIRES.

Nous avons donné, au chapitre *Pâtes,* une formule de pâte à nouilles. On peut donc faire chez soi les pâtes alimentaires et s'assurer ainsi qu'elles ne contiennent pas d'œufs. D'ailleurs on trouve dans le commerce des pâtes sans œufs. Quand on saura que celles dites « aux œufs » et de couleur si appétissante contiennent trois œufs par kilogramme de pâte et sont colorées avec du jus de carotte ou du safran, on se convaincra qu'elles ne sont

pas très différentes des autres et pourraient, à la rigueur, entrer dans notre cuisine.

Pour l'addition du parmesan râpé, qui assaisonne si agréablement les pâtes, nous avons constaté que 250 gr. de macaroni sec, après avoir été cuit et égoutté, pesaient 800 grammes. Pour observer la proportion de 2 p. 100 qui nous a été permise, on pourrait donc en employer 16 grammes, soit trois cuillerées à café bien pleines, pour 250 grammes de pâtes sèches.

Toutes les pâtes, macaroni, spaghetti, nouilles, coquilles, etc., sont cuites d'abord à l'eau salée ou au bouillon, et égouttées avant de les accommoder de diverses façons.

PÂTES AU JUS. — Remettre les pâtes égouttées et rafraîchies à la casserole, avec un verre de jus de viande cuite, et laisser mijoter jusqu'à ce que le jus soit absorbé presque entièrement.

PÂTES A L'ITALIENNE. — Remettre les pâtes égouttées à la casserole avec gros comme un œuf de beurre, sel et poivre; tourner jusqu'à ce que le beurre soit fondu; saupoudrer de parmesan dans les proportions convenues.

PÂTES GRATINÉES. — Les accommoder à l'italienne, comme ci-dessus, en mettant très peu de fromage; égaliser le dessus et poudrer de chapelure et du restant de fromage. Faire dorer au four.

PÂTES AUX SAUCES VARIÉES. — Avant de mettre les pâtes à mijoter dans la sauce choisie, ajouter à celle-ci du parmesan râpé dans les proportions indiquées,

puis faire mijoter cinq minutes dans une *sauce américaine, bachique, bigarade, bordelaise, chevreuil, Colbert, houzarde, italienne, Périgueux, petit-maître, provençale, sultane, tomate, tortue, etc.*

Les pâtes peuvent encore se combiner avec des légumes.

NOUILLES À LA CHOUCROUTE (*recette allemande*). — Faire revenir un oignon coupé dans gros comme un œuf de beurre; quand il eſt fondu, ajouter les nouilles fraîches cuites à l'eau bouillante ou au bouillon et bien égouttées; les faire dorer et ajouter de la choucroute, 250 grammes de nouilles pour un kilogramme de choucroute.

NOUILLES AU CHOU. — Faire, comme il eſt indiqué plus haut, une pâte à nouilles mince, la recouvrir de hachis de chou blanc cuit; rouler la feuille de pâte, la couper en tranches et les faire frire au beurre.

PÂTES AUX TRUFFES. — Faire dorer au beurre des nouilles ou du macaroni bien cuits et égouttés. Ajouter les truffes coupées en petits dés et du parmesan râpé.

NOUILLES PÉRIGUEUX. — Faire cuire les nouilles au bouillon; faire, d'autre part, une sauce madère bien brune, lui adjoindre des truffes hachées menu et un peu de parmesan râpé. Ajouter les nouilles égouttées, faire mijoter dix minutes; servir décoré de rondelles de truffes.

CANELLONI FARCIS. — Ce sont de gros tubes en pâte de nouille. Les cuire à l'eau bouillante et salée; en cuisant ils s'ouvrent. Les remplir d'une farce indiquée

plus haut (soit : mie de pain, lard gras et champignons); les rouler et les ranger dans un plat l'un contre l'autre, avec du beurre, de la purée de tomate et du jus de viande; saupoudrer d'une cuillerée à café de parmesan et faire dorer au four.

CANELLONI AUX ÉPINARDS. — On peut remplacer la farce par une purée d'épinards assez ferme, au besoin épaissie avec un peu de farine.

RAVIOLI. — Faire une pâte à nouille très mince; en étendre une partie que l'on garnira de petits tas d'une farce indiquée au début du livre, gros comme une petite noix et rangés régulièrement. Recouvrir le tout d'une seconde feuille de pâte, couper les ravioli avec la roulette à pâte. Les ravioli doivent être pochés à l'eau bouillante, retirés, égouttés et dorés au beurre ou à l'huile dans la poêle. On les sert avec une sauce, par exemple avec une sauce tomate ou italienne. On peut remplacer la farce par un légume en purée épaisse : épinards, champignons, artichauts, etc.

RISSOLES. — Faire une pâte feuilletée, l'abaisser très mince, la découper en rondelles de six à huit centimètres de diamètre. Déposer au centre une cuillerée de la garniture choisie (légume en purée ou farce); replier la pâte, souder les bords et faire frire à l'huile ou à la graisse bien chaude. On peut aussi faire une feuille de pâte, y disposer la garniture par petits tas, recouvrir d'une autre feuille de pâte, puis découper les rissoles avec la roulette qui, en même temps, soude les bords.

TIMBALE GENRE MILANAISE. — 250 grammes de nouilles ou macaroni sec cuits à l'eau salée ou au bouillon et rafraîchir; 250 grammes de champignons blanchis, une ou deux truffes cuites au madère et coupées en rondelles. Faire mijoter le tout cinq à dix minutes dans une sauce tomate additionnée de 20 grammes de parmesan râpé et d'une pincée de noix muscade râpée.

TIMBALE À LA PARISIENNE. — Faire la sauce en faisant réduire 100 grammes de jus de viande et 25 grammes de madère, mouiller de bouillon ou de consommé, ajouter ensuite quatre cuillerées de purée de tomate délayée dans une béchamel, des champignons blanchis et une truffe cuite au madère, y faire mijoter macaronis ou nouilles et champignons cuits précédemment.

TOURTE DE MACARONI A LA VÉNITIENNE. — Faire un roux brun, le détendre avec un peu de consommé; sel, épices; ajouter cinq cuillerées de jus de viande et deux de purée de tomate et la chair d'un piment doux passé en purée. Faire réduire et ajouter le macaroni cuit au bouillon; laisser mijoter à feu doux. Faire, dans un moule bas bien beurré, une forme de pâte brisée; y verser le macaroni bien imprégné de la sauce épaisse. Couvrir d'une feuille de pâte brisée, souder les bords et mettre à cuire au four jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

TIMBALE APOLLON. — 500 grammes de racines d'hélianthe (grand soleil, d'où le nom de la timbale), ratissées et lavées, 250 grammes de champignons,

250 grammes de spaghetti ou de petit macaroni. Cuire séparément les hélianthes et blanchir les champignons. Cuire et rafraîchir le macaroni. Mettre le tout bien égoutté à mijoter dans une sauce tomate bien relevée de thym, laurier, muscade. Ajouter 20 grammes de parmesan râpé; verser dans une croûte de timbale.

TIMBALE JAPONAISE. — Même recette que la précédente; remplacer les hélianthes par des crosnes du Japon.

TIMBALE AUX SALSIFIS. — Même recette que les deux précédentes, mais cette fois on emploie les salsifis coupés en petits morceaux.

TIMBALE DE CHAMPIGNONS. — Éplucher 500 gr. de champignons en réservant six ou huit beaux chapeaux; les couper en tranches et les faire cuire avec une sauce poulette (voir ce mot); ajouter 200 grammes de macaroni cuit au bouillon, rafraîchi et égoutté, et faire mijoter avec six cuillerées à café de parmesan râpé. Remplir soit des petites bouchées, soit des coquilles avec cette garniture, et décorer avec les chapeaux réservés, cuits à part et garnis d'une farce.

PETITES BOUCHÉES DE MACARONI. — Faire cuire à l'eau ou au bouillon la quantité de macaroni nécessaire, l'égoutter, le mélanger à une béchamel un peu épaisse additionnée d'une ou deux cuillerées à café de parmesan; en garnir de petites timbales ou bouchées, ou même de petites caisses; chapelurer et mettre à gratiner légèrement au four.

MACARONIS FRITS. — Casser le macaroni en fragments de cinq à six centimètres de long, le faire cuire à l'eau salée, l'égoutter soigneusement et le rouler dans la farine. Faire frire à l'huile ou à la graisse bien chaude jusqu'à ce qu'il soit simplement doré. Éviter de trop le faire frire.

DRAGONS VERTS (*recette lorraine*). — Faire tremper un kilogramme de pain; le retirer et l'égoutter; hacher huit oignons moyens et faire fondre dans du beurre sans prendre couleur; assaisonner de sel, poivre, gingembre; ajouter le pain trempé et tourner jusqu'à ce que le tout forme une pâte épaisse se détachant de la casserole. Retirer à ce moment. Faire blanchir très rapidement des feuilles de bette ou poirée, mettre dans chacune une boulette de la pâte ci-dessus que l'on enveloppe avec la feuille en lui donnant la forme d'une crépinette; ficeler et faire revenir au beurre. Servir seul ou en garniture, ou avec une sauce un peu épicée.

MAÏS.

On emploie également le maïs soit en grains, soit en farine. La plupart des farines commerciales sont vendues torréfiées. Les épis de maïs sont employés verts ou parvenus à maturité. Les épis verts se trouvent, à Paris et dans nos villes françaises, chez les marchands de produits italiens ou exotiques; il n'ont pas la finesse de ceux qu'on peut se procurer fraîchement cueillis.

Dans le Nord et l'Est de la France, on cultive le maïs pour la nourriture des beſtiaux; on le fauche avant que l'épi arrive à maturité, et la plante entière eſt ainsi utilisée. Il eſt facile aux personnes habitant la campagne de se procurer de ces jeunes épis chez les cultivateurs qui les vendent à bas pris.

ÉPIS DE MAÏS VERT AU BEURRE. — Prendre des épis jeunes, à grains encore blancs; les dépouiller de leurs enveloppes, les mettre dans de l'eau froide, les faire bouillir quatre heures. Saler et retirer sur le coin du feu pendant dix minutes. Les servir ensuite avec une *sauce au beurre,* ou une *sauce blanche, hollandaise, tomate, houzarde, vinaigrette,* etc.

ÉPIS DE MAÏS VERT À LA GRECQUE. — Même formule que pour les artichauts à la grecque.

ÉPIS DE MAÏS VERT SAUTÉS. — Prendre des épis très jeunes; les cuire comme ci-dessus à l'eau salée. Puis les couper en rondelles de l'épaisseur d'un doigt. Les faire revenir au beurre.

ÉPIS DE MAÏS VERT GRATINÉS. — Cuire, comme ci-dessus, des épis de maïs soigneusement décortiqués, Les couper en rondelles. Les déposer dans un plat beurré. Recouvrir d'une béchamel modifiée (voir *Sauces*). Ajouter une cuillerée à café de vieux parmesan râpé. Saupoudrer de chapelure; mettre au four.

ÉPIS DE MAÏS MUR GRILLES. — Épis décortiqués qu'on fait griller ou cuire sous la cendre jusqu'à ce que les grains brunissent légèrement.

ÉPIS DE MAÏS MÛR BOUILLIS. — Épis décortiqués mis dans du bouillon. Faire cuire jusqu'à ramollissement des grains. Servir avec une vinaigrette, une rémolade ou une sauce épicée (voir *Sauces*), telle que la cameline ou la houzarde.

BOUILLIE DE FARINE DE MAÏS ÉPAISSE (*Polenta* des Piémontais. *Escodome* des Landais). — Farine de maïs fraîche ou farine de maïs torréfiée au choix. Faire bouillir de l'eau; y délayer de la farine en tournant toujours, faire cuire vingt minutes environ jusqu'à consistance épaisse. Ne pas saler.

Cette bouillie est mangée tantôt chaude avec du sucre ou avec des compotes ou des confitures, tantôt froide.

On la met alors dans des moules plats, élevés de quatre à huit centimètres, et on la coupe en tranches. C'eſt dans cet état qu'on la voit aux étalages des marchands dans les quartiers populeux des villes d'Italie.

POLENTA GRILLÉE. — On fait griller une tranche de polenta préparée comme ci-dessus. Saler légèrement.

POLENTA À LA FLORENTINE. — Dresser des tranches de polenta dans un plat; saupoudrer d'une cuillerée à café de parmesan râpé; couvrir de sauce tomate. Servir.

POLENTA AUX CHAMPIGNONS. — Dresser des tranches de polenta. Les entourer d'un ragoût de champignons, revenus au lard gras avec oignons. Recouvrir de sauce tomate et d'une cuillerée à café de parmesan râpé.

POLENTA AU JUS. — Comme la polenta florentine; on remplace la sauce tomate par un jus de viande réduit en demi-glace.

MILLET.

Le millet décortiqué s'emploie après avoir été ébouillanté deux ou trois fois, pour lui enlever son amertume. C'eſt une graine peu employée dans nos cuisines, mais qui sert de nourriture quotidienne à certaines peuplades africaines, notamment au Sénégal.

MILLET AU BEURRE. — Après l'avoir passé plusieurs fois à l'eau bouillante, on le cuit à l'eau chaude légèrement salée. Retirer, l'égoutter. Mettre un bon morceau de beurre, et servir.

Dans les livres de cuisine végétarienne, on conseille de mélanger le millet cuit de cette façon avec des compotes ou des confitures.

MILLET GRATINÉ. — Une fois échaudé, on le met dans un plat allant au four, beurré; on ajoute, pour 300 grammes de millet, 50 grammes de crème et 200 grammes d'eau; une noix de beurre, et l'on met au four jusqu'à ce qu'il soit bien doré brun clair.

RIZ.

RIZ AU BEURRE NOIR. — Faire cuire du riz dans du bouillon ou de l'eau salée, et le laisser doucement

sécher en veillant à ce qu'il n'attache pas. Faire cuire du beurre jusqu'à couleur noisette, y faire dorer une petite poignée de mie de pain bien émietté. Verser le riz dans un plat et la sauce dessus.

RIZ A LA CHINOISE. — Laver le riz à plusieurs eaux jusqu'à ce que l'eau de lavage soit parfaitement claire (on a vu, paraît-il, des Chinoises le laver vingt-deux fois). Mettre ce riz dans un saladier, verser dessus de l'eau bouillante (même volume d'eau que de riz). Couvrir et laisser gonfler dix minutes. Retirer et égoutter pendant que l'on fait fondre à la casserole une cuillerée à bouche de beurre. Quand il fume, y verser le riz et le faire sauter pour qu'il n'attache pas, mais sans le remuer à la cuiller.

Verser dessus encore une même quantité d'eau chaude, sel, poivre, et clore hermétiquement la casserole sur feu vif jusqu'à évaporation de l'eau et formation de trous dus à la vapeur dans la masse de riz. Mettre ensuite le riz à sécher en le retirant sur le coin du feu, et en tenant la casserole demi-couverte; faire sauter de temps en temps pour qu'il n'attache pas. Par ce procédé, les grains de riz restent entiers et perlés quoique bien cuits. Ce riz se sert nature ou avec une sauce tomate bien relevée, une sauce au safran ou au carry.

Cette recette réclame le plus grand soin : on la réussit rarement la première fois.

RIZ AU CHOU ou RISSOTO MILANAISE. — Faire revenir au beurre de petits morceaux de lard gras, puis du cœur de chou haché formant environ le quart du plat

total, avec fenouil, fines herbes hachées, ail et épices; laisser bien revenir; ajouter le riz, mouiller à couvrir avec du bouillon. Faire cuire trente minutes et, cinq minutes avant de servir, saupoudrer d'une cuillerée à café de vieux parmesan râpé.

RIZ AU GRAS. — Faire cuire dans suffisamment de bouillon, pendant environ deux heures, une cuillerée à bouche de riz par convive. Mouiller de temps en temps de bouillon à mesure que le riz gonfle. Ajouter une à deux cuillerées à bouche de jus de viande au moment de servir.

RIZ À L'INDIENNE. — Faire revenir dans du beurre des petits dés de lard gras avec des oignons hachés fin. Quand les oignons sont blonds, ajouter le riz et couvrir largement de bouillon gras. Bien couvrir la casserole et faire bouillir pendant quinze minutes; finir de cuire à four doux.

RIZ À LA NAPOLITAINE. — Laver soigneusement le riz; faire revenir dans du beurre un oignon, une carotte, persil et lard gras, le tout haché. Ajouter le riz lavé et égoutté; tourner pour l'empêcher d'attacher, et mouiller peu à peu d'eau ou de bouillon; ajouter deux ou trois cuillerées de purée de tomate, une cuillerée à café de vieux parmesan râpé fin. Trente minutes de cuisson.

RIZ GASTON. — Hacher fin 250 grammes de champignons crus, 125 grammes de lard gras, une carotte crue et gros comme une noix de mie de pain. Faire cuire

ce mélange au beurre. D'autre part, cuire dans du bouillon 150 grammes de riz; égoutter; mélanger au hachis préparé ci-dessus; corser de 10 grammes de parmesan râpé. Mettre le tout dans un plat beurré; chapelurer, quelques dés de beurre, et faire dorer au four. Servir avec une sauce tomate.

RIZ À LA TURQUE ou PILAF. — Laver et laisser tremper du riz. Faire revenir au beurre un oignon haché fin; ajouter le riz égoutté, remuer à feu doux, remettre du beurre et deux ou trois cuillerées de purée de tomate très épaisse; mouiller de bouillon et assaisonner de sel, poivre, quatre épices, curry powder. Faire bouillir, et aussitôt fermer la casserole. Laisser cuire à feu doux trente minutes. Au bout de ce temps, retirer sur le coin du feu pour faire réduire doucement la sauce sans que le riz cuise davantage.

PILAF DU CAUCASE. — Prendre environ 250 gr. de riz des Indes pour quatre personnes; après l'avoir bien lavé, le mettre dans l'eau bouillante et salée de telle façon que l'eau dépasse le riz. Il eſt cuit quand le grain présente encore quelque consiſtance. Le faire égoutter le plus longtemps possible. Dans une large casserole, faire fondre du beurre, y ajouter le riz de telle façon qu'il forme un cône, le parsemer de quelques morceaux de beurre. Couvrir la casserole et, sur le couvercle, mettre un linge mouillé. Faire cuire à feu très doux quinze minutes.

RIZ À LA CRÈME. — Faire cuire le riz dans de l'eau bouillante et salée; quand il eſt bien gonflé, y ajouter de

la crème dans la proportion de 20 grammes de crème pour 100 grammes de riz, et un peu de beurre.

RIZ GRATINÉ. — Faire cuire le riz dans du bouillon; quand il eſt gonflé et qu'il a absorbé tout le bouillon, le verser dans un plat beurré en y mêlant un peu de gruyère râpé; saupoudrer de chapelure, et faire dorer au four.

RIZ AU SAFRAN. — Faire dorer un oignon dans du beurre, verser du bouillon et environ 250 grammes de riz; faire en sorte qu'il y ait assez de bouillon pour l'absorption du riz. Ajouter un peu de beurre et du safran et, quelque temps avant de servir, un peu de parmesan râpé, sel et poivre.

RIZ AU POTIRON. — Faire cuire une tasse de riz dans une tasse et demie d'eau et une demi-tasse de crème mélangées, un peu de sel et un peu de sucre. Lorsque le riz eſt presque cuit, ajouter du potiron coupé en petits morceaux; laisser cuire, et servir.

RIZ À LA VALENCIENNE (*recette modifiée*). — Faire revenir à l'huile 250 grammes de lard gras fumé coupé en gros morceaux, puis le retirer et faire revenir dans la même huile un gros oignon haché. Ajouter 250 grammes de riz non lavé. Tourner deux minutes, puis mouiller avec 500 grammes de bouillon chaud. Ajouter deux tomates épluchées, épépinées et hachées, un piment rouge doux épluché et haché; remettre le lard, et terminer la cuisson en tournant. Finir avec une pincée de poivre.

RIZ À LA CRÉOLE. — Faire cuire le riz de façon

que les grains reſtent entiers et séparés; le servir accompagné de la préparation suivante : Faire bouillir dans deux litres d'eau 250 grammes de lard gras pendant deux heures. Faire revenir à ce moment deux oignons dans une cuillerée de saindoux; quand ils sont roussis, ajouter le lard et le faire dorer. Passer le bouillon de cuisson du lard, le verser sur le lard et les oignons; ajouter dix tomates entières, sel, poivre, une cuillerée à café de gingembre râpé, trois petits piments rouges; laisser cuire à feu doux une heure et demie; ajouter à ce moment une bonne poignée d'épinards blanchis et entiers; faire cuire encore une demi-heure. Servir dans un plat creux épinards, tomates et lard coupé en tranches; arroser du jus de cuisson qui doit être très réduit, et envoyer sur la table en même temps que le plat de riz.

RIZ AUX POIREAUX. — Prendre le blanc de six poireaux que l'on coupe en rondelles fines; les faire revenir dans du beurre. Ajouter un petit bol de riz cuit à l'eau précédemment et bien égoutté; mélanger les poireaux et le riz; mouiller avec un peu de bouillon, et laisser mijoter environ un quart d'heure.

RIZ À LA WAGRAM. — Laver soigneusement du très beau riz comme il eſt dit pour le riz à la chinoise. Le plonger dans de l'eau bouillante. Maintenir le tout à ébullition pendant quinze à vingt minutes. Retirer le riz, l'égoutter, le plonger dans l'eau froide. Quand il eſt refroidi, le sortir, l'égoutter, le sécher à l'étuve. On le ser-

vira avec une sauce quelconque : maître d'hôtel, tomate, italienne, etc.

ORGE, SEIGLE, SARRASIN.

On utilise ces dernières céréales comme les précédentes, soit en grains, soit en farine.

Les farines s'emploient également en bouillies claires ou en bouillies épaisses. Ces dernières peuvent être mangées chaudes, sucrées, ou froides et coupées en tranches, puis accommodées de diverses façons comme pour le maïs. Elles peuvent servir également à faire des galettes ou des crêpes.

Ces céréales sont, en général, peu utilisées dans nos cuisines. Signalons les *bouillies bretonnes au sarrasin* et les *crêpes bretonnes.*

Ces bouillies se préparent comme les bouillies d'avoine.

CHRONIQUE D

POMMES DE TERRE

Je reviens volontiers sur ce chapitre, car, en cette saison, il faut très souvent se rabattre sur les pommes de terre à cause de la rareté et de la chèrté des légumes verts.

Voici deux nouvelles manières de les accommoder :

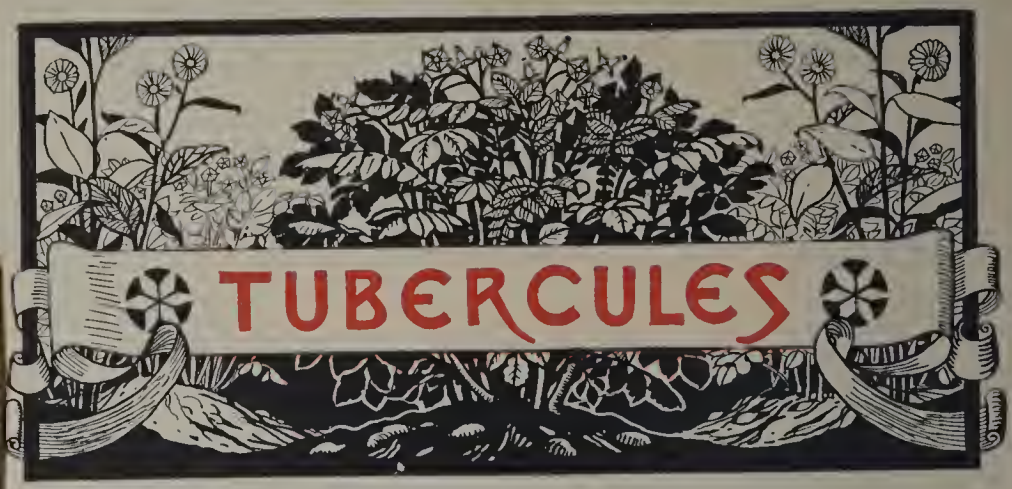
EN SALADE

Lorsqu'elles sont cuites et pelées, on les coupe et on les assaisonne, chaudes de préférence, avec de l'huile, du vinaigre, du sel, du poivre et des fines herbes : à la place de l'huile on peut mettre du beurre et de la crème; on y mêle, si l'on veut, des cornichons coupés par tranches et des betteraves, des anchois et des câpres. Si l'on veut diminuer la quantité de vinaigre et donner plus de parfum à la salade, on peut mettre un décilitre de bon vin blanc.

BOULETTES AUX POMMES DE TERRE

On prend des pommes de terre jaunes rondes, que l'on fait cuire à l'eau. On les épluche, puis on les écrase et on les pile. pour six personnes, on ajoute, quand elles sont très chaudes, 4 œufs, les blancs battus en neige, un peu de crème, persil, ciboule, sel, muscade; mêler le tout. Prendre, au bout du couteau, le quart d'une cuillerée à bouche, que l'on fait glisser dans la friture bien chaude. Cette pâte renfle et fait des espèces de pets de nonnes.

On peut aussi faire un hachis avec des pommes de terre; pour cela, lorsqu'elles sont cuites et pelées, on les écrase et on les mêle dans du hachis de viande avec beurre, sel, poivre, ciboule, échalottes hachées, un ou deux œufs, pointe de persil, mêlez bien le tout ensemble; faites-en des boulettes, que vous trempez d'un peu de blanc d'œuf; faites-les frire et servez garnies de persil ou avec une sauce.



POMMES DE TERRE À L'ALLEMANDE. — Cuire à moitié les pommes de terre dans l'eau salée, les couper en tranches minces; couper autant de pain de mie en tranches égales; les faire frire ensemble dans une casserole. Dresser et arroser d'une bouillie demi-épaisse de fécule de pommes de terre, saupoudrer de sucre et faire prendre couleur sous le feu.

POMMES DE TERRE À L'ANGLAISE. — Cuites à l'eau, puis épluchées et coupées en tranches. Faire fondre un morceau de beurre; aussitôt qu'il eft fondu, ajouter les pommes de terre, sel, poivre, muscade; sauter un moment sans laisser le beurre tourner en huile, et servir très chaud.

POMMES DE TERRE À LA BARIGOULE PROVENÇALE. — Peler des vitelottes; les cuire au bouillon avec huile, peu de sel, poivre, carotte, navet, oignon et bouquet. Quand elles sont cuites, leur faire prendre couleur dans une casserole, avec de l'huile. Les servir chaudes en vinaigrette.

POMMES DE TERRE AU BEURRE NOIR. — Cuire à l'eau salée des pommes de terre pelées, choisies de même grosseur. Servir en arrosant d'une sauce au beurre noir additionnée d'une cuillerée de fines herbes et de câpres hachées, un peu de vinaigre bouilli et réduit.

POMMES DE TERRE BOUILLIES. — Se font cuire pelées ou non, et l'on sert accompagnées de beurre frais.

POMMES DE TERRE À LA BRETONNE. — Faire revenir au beurre deux gros oignons hachés; ajouter une cuillerée de farine, faire un roux blond, le mouiller par petites fractions d'un demi-litre de bouillon. Faire réduire un peu et ajouter des pommes nouvelles cuites à l'eau et épluchées. Faire bouillir un instant après avoir assaisonné.

CHARLOTTE DE POMMES DE TERRE. — Éplucher, laver, émincer des pommes de terre. Égoutter sur une serviette et saupoudrer de sel; les ranger en couronnes dans une casserole à couvercle, couche par couche, et verser dessus du beurre fondu jusqu'à ce que les pommes de terre soient baignées. Couvrir et mettre à four très chaud pendant une demi-heure; égoutter et renverser le tout sur un plat, les pommes de terre devant tenir ensemble.

POMMES DE TERRE AUX CHOUX. — Cuire séparément ces deux légumes, ou utiliser des restes de choux. Hacher le tout ensemble, et mettre à la poêle avec un fort morceau de beurre, de graisse de mouton ou de graisse d'oie. Assaisonner de sel et pas mal de poivre, et faire frire en remuant.

CHRO

Voici la suite de la série de recettes pour la préparation des pommes de terre. Elles constituent une précieuse ressource pour l'hiver, alors que les légumes sont coûteux et rares.

I. — POMMES DE TERRE AU VIN

Mettez dans une casserole du beurre, du poivre, du sel, du persil et de la ciboule hachés, un peu de farine. Mouillez ensuite avec du bouillon gras ou, si vous préférez le maigre, employez du Bovril délayé dans un peu d'eau bouillante. Ajoutez un bon verre de vin, plus ou moins selon la quantité. Faites cuire cette sauce et y ajoutez les pommes de terre cuites à l'eau et coupées par tranches. Servez à courte sauce.

II. — POMMES DE TERRE A LA LYONNAISE

Lorsque les pommes de terre sont cuites à l'eau, vous les coupez par tranches et vous les mettez dans une casserole. Faites une purée claire d'oignons. Vous la versez dessus; vous tenez les pommes de terre chaudes sans les faire bouillir.

N.-B. — La recette de la purée d'oignon a été donnée précédemment.

III. — POMMES DE TERRE A LA PROVENÇALE

Vous mettez un bon morceau de beurre dans une casserole, ou six cuillerées à bouche d'huile, avec le zeste de la moitié d'une écorce de citron, du persil, de l'ail et de la ciboule bien hachés, un peu de muscade râpée, du sel, du poivre. Vous épluchérez les pommes de terre, vous les couperez, si elles sont trop grosses ; vous les ferez cuire dans l'assaisonnement; au moment de servir vous y mettrez du jus de citron.

IV. — POMMES DE TERRE SAUCE BLANCHE

Faites cuire vos pommes de terre dans l'eau; pelez-les le plus chaudes qu'il est possible; coupez-les ensuite par tranches; arrangez-les sur le plat que vous devez servir et versez dessus une sauce blanche faite avec de la fécule de pomme de terre et de la crème de lait.

POMMES DE TERRE À LA CRÈME. — Couvrir les pommes de terre cuites à l'eau et coupées en rondelles d'une sauce blanche très beurrée; saler, poivrer, pointes de muscade. Ajouter une cuillerée de crème fraîche.

CROQUETTES DE POMMES DE TERRE. — Faire de la pâte à chou en employant deux poignées de farine. Lorsqu'elle eft faite, ajouter 1 kilogr. 500 de pommes de terre cuites à l'eau, puis pelées et passées au tamis. Ajouter 125 grammes de beurre, poivrer et cuire jusqu'à en faire une pâte non coulante. Façonner des boulettes, les rouler dans la chapelure, et frire au beurre ou en pleine friture.

POMMES DE TERRE EN CROÛTONS. — Les détailler en dés, les passer à la farine et les frire à grand feu. Se servent telles quelles ou en garniture de purée de légumes verts, haricots verts sautés ou potages.

POMMES DE TERRE AUX ÉPINARDS. — Mélanger, dans la proportion d'un tiers, des épinards en purée avec deux tiers de purée de pommes de terre. Mettre dans un plat à four bien beurré, chapelurer, arroser de beurre fondu et gratiner au four.

POMMES DE TERRE FARCIES. — Peler, laver, fendre en long en deux moitiés de grosses pommes de terre; les vider à l'aide d'une cuiller à légumes, de façon à former une coque d'un demi-centimètre d'épaisseur. Cuire à l'eau les chairs ainsi extraites pour en faire une farce de pommes de terre (voir ce mot). Beurrer les coques de pommes de terre; les emplir de farce en faisant bom-

ber. Beurrer un plat allant au four, y ranger les moitiés de pommes de terre, et cuire à feu modéré jusqu'à ce que le dessous et le dessus soient bien rissolés (trente minutes environ).

POMMES DE TERRE AU FOUR ET SOUS LA CENDRE. — Cuites et servies dans leur peau.

POMMES DE TERRE FRITES. — La friture à l'huile eſt la plus légère. On peut leur donner la forme de pommes paille.

POMMES FRITES SOUFFLÉES. — Choisir des pommes de terre de Hollande; éplucher et couper en long en tranches de deux millimètres d'épaisseur. Chauffer dans une grande poêle de la graisse de bœuf en grande quantité; elle eſt à point quand la pomme de terre commence à frire aussitôt jetée; remuer les pommes jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Les retirer et égoutter. Chauffer fortement alors la friture, et plonger dans la graisse surchauffée les pommes de terre par petites portions et en les faisant glisser; les maintenir dans la graisse avec l'écumoire en fil de fer pour qu'elles soufflent également. Pour la seconde cuisson, veiller à ce qu'il y ait peu de pommes de terre cuisant à la fois dans la poêle.

GALETTE DE POMMES DE TERRE. — Cuire au four une douzaine de grosses pommes de terre; les vider lorsqu'elles sont cuites, et piler les chairs chaudes avec 125 grammes de beurre, sel, poivre, une cuillerée d'eau et une cuillerés de crème, jusqu'à ce que le beurre soit fondu et le mélange homogène. Beurrer légèrement

le fond d'un plat à four. Étendre la purée sur deux centimètres d'épaisseur sur le fond du plat, et poser le four de campagne garni de braise chaude; pas de feu dessous. Quand le dessus doré forme croûte, au bout de dix minutes environ, servir.

POMMES DE TERRE À LA GRAISSE. — Mettre dans un plat allant au four des pommes de terre pelées, lavées et essuyées. Les arroser d'une grande quantité de graisse d'oie fondue, saler et mettre au four jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

POMMES DE TERRE SUR LE GRIL. — Peler et couper en long, en deux ou trois tranches, de grosses pommes de terre cuites à l'eau; les mettre sur le gril à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient croquantes. Dresser sur le plat, arroser d'huile d'olive fine, saler de sel blanc.

POMMES DE TERRE NOUVELLES AU GRAS. — Laver, éplucher, couper en tranches des pommes de terre nouvelles; les mettre dans une casserole, les couvrir de bouillon; sel, poivre, bouquet garni, un gros oignon. Faire partir à l'ébullition, puis faire mijoter jusqu'à absorption complète du bouillon. Retirer l'oignon et le persil. Ajouter un bon morceau de beurre, une petite cuillerée de persil haché et un jus de citron. Faire rouler les pommes de terre jusqu'à fusion du beurre, hors du feu, et servir.

POMMES DE TERRE SAUCE HOLLANDAISE. — Cuites à l'eau, pelées et couvertes de beurre fondu, saler (sauce hollandaise).

POMMES DE TERRE À L'INDIENNE. — Faire blondir au beurre deux oignons hachés; ajouter une cuillerée à bouche de curry powder. Mouiller au bout de quelques minutes avec du bouillon, et saler. Faire cuire dans ce mélange des pommes de terre nouvelles bien épluchées, lavées et séchées.

POMMES DE TERRE À L'ITALIENNE. — Frire au beurre de grosses pommes de terre coupées en tranches, et les dorer régulièrement. Les dresser en couronne sur un plat et les couvrir d'une sauce italienne (voir ce mot).

POMMES DE TERRE AU JUS. — Tailler en rondelles ou en forme de quenelles les pommes de terre que l'on range dans une casserole plate ou sauteuse; saler, poivrer, deux oignons piqués de clous de girofle et bouquet garni. Couvrir de bouillon, faire bouillir ou mijoter doucement jusqu'à absorption du bouillon (vingt-cinq minutes environ). Servir arrosées d'un jus de viande.

POMMES DE TERRE AU LARD. — Hacher deux oignons et couper en gros dés 200 grammes de lard gras; faire revenir sans colorer. Ajouter des pommes de terre crues, coupées en quartiers; pas de sel; poivre, bouquet garni. Remuer, mouiller d'eau ou de bouillon; laisser cuire une demi-heure, et servir en ôtant le bouquet.

POMMES DE TERRE LYONNAISE. — Faire revenir quatre gros oignons coupés en dés, bien dorés; ajouter des pommes de terre cuites à l'eau et coupées en tranches avec un fort morceau de beurre, sel, poivre,

pincée de Cayenne. Sauter les pommes de terre pendant quelques minutes, et servir.

POMMES DE TERRE MAÎTRE D'HÔTEL. — Cuites à l'eau, coupées en rondelles et accompagnées d'une sauce maître d'hôtel.

POMMES DE TERRE RÔTIES À L'OIGNON. — Peler, laver, essuyer des pommes de terre. Faire fondre dans un plat à four 250 grammes de graisse; y placer les pommes de terre, les couvrir de minces tranches d'oignons, saler, poivrer. Mettre le plat au four; cuire les pommes de terre en les arrosant de temps à autre. Bien les dorer, et, quand elles sont cuites, servir avec les oignons.

PAFFS (*plat des forestiers de l'Est*). — Râper de belles pommes de terre crues; hacher très fin plus ou moins d'oignons suivant le goût; mêler et en faire une sorte de pâte. Faire fondre, comme pour des crêpes, un peu de beurre ou de graisse au fond d'une poêle. Prendre à la main, ou mieux à la cuiller, une portion de la pâte de pommes de terre ou d'oignons, et la jeter sur le fond de la poêle de façon qu'elle s'étale. Retirer quand c'est bien doré.

POMMES DE TERRE À LA PARISIENNE. — Faire revenir à la graisse un gros oignon coupé en petits dés. Mouiller d'un verre d'eau et ajouter les pommes de terre pelées; sel, poivre, bouquet garni; faire mijoter à petit feu.

POMMES DE TERRE AU PERSIL. — Peler des petites pommes de terre d'un volume d'une grosse noix; les cuire à l'eau; égoutter et mettre à la casserole avec un

gros morceau de beurre frais, avec lequel on les secouera hors du feu jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Saupoudrer d'une cuillerée de persil haché, et ajouter un jus de citron.

POMMES DE TERRE À LA POLONAISE. — Cuites à l'eau salée, et ensuite pelées et coupées en tranches. Servir avec une sauce blanche corsée de câpres et de cornichons hachés.

POMMES DE TERRE NOUVELLES PORTUGAISES. — Faire une sauce tomate bien aromatisée de thym, laurier, girofle, poivre et Cayenne. Épaissir avec une ou deux pincées de fécule; y laisser mijoter les pommes de terre cuites à l'eau et épluchées.

POMMES DE TERRE À LA PROVENÇALE. — Mettre dans une casserole six cuillerées d'huile d'olive, un demi-zeste de citron, persil, ail et ciboule hachés, muscade râpée, sel et poivre. Ajouter des pommes de terre pelées et entières, ou coupées en gros morceaux si elles sont trop grosses. Faire cuire, et servir avec un jus de citron.

PURÉE DE POMMES DE TERRE. — Nous croyons inutile de donner la recette. Rappelons seulement qu'on ne doit pas mettre de lait. On le remplace par du beurre ou de la graisse d'oie ou une graisse quelconque. On peut mettre aussi une cuillerée à soupe de bonne crème (ne pas dépasser 20 p. 100). Travailler les pommes de terre avec le beurre ou la crème à froid. La purée en sera plus moelleuse.

POMMES DE TERRE SAUTÉES. — Faire sauter au beurre des pommes de terre cuites à l'eau et coupées en tranches. Les bien dorer.

CARRÉS SOUFFLÉS DE POMMES DE TERRE. — Faire une purée de pommes de terre épaisse, y ajouter de la farine pour faire une pâte que l'on puisse étendre au rouleau. La laisser reposer trois ou quatre heures. L'étendre sur une épaisseur d'un à deux millimètres. Découper avec le coupe-pâte des petits carrés qu'on fait frire dans l'huile. Cette pâte en cuisant doit gonfler.

POMMES DE TERRE SAUTÉES À LA CRÈME. — Faire sauter dans du beurre des pommes de terre coupées en tranches minces. Quand elles sont cuites, les saler et mettre une bonne cuillerée à bouche de crème fraîche. Servir de suite.

POMMES DE TERRE SOUBISE. — Alterner des rangs de rondelles de pommes de terre cuites à l'eau avec des lits de purée d'oignons passée au tamis; finir par de la purée. Saupoudrer de chapelure, mêlée de parmesan bien sec (2 p. 100). Faire gratiner au four.

POMMES DE TERRE EN TOURTE. — Préparer des rondelles de pommes de terre cuites à l'eau et légèrement revenues au beurre, ou prendre des pommes de terre coupées en rondelles et sautées au beurre. Préparer une pâte brisée. Relever les bords. Garnir l'intérieur de pommes de terre par lits séparés par de petits dés de beurre et du parmesan râpé. Mettre une cuiller à café de bonne crème. Poser dessus un couvercle de pâte. Cuire à feu doux.

POMMES DE TERRE À LA TURQUE. — Couper en tranches d'un centimètre d'épaisseur de grosses pommes de terre cuites à l'eau ; les sauter dans l'huile en les retournant, pour les dorer également. Les dresser autour d'un plat, les saucer de sauce au curry (voir *Pommes de terre à l'indienne*). Et garnir le centre du plat avec du pilaf (voir ce mot).

POMMES DE TERRE AU VIN. — Mettre à la casserole beurre, poivre, sel, persil, eſtragon et ciboule hachés, saupoudrer d'une pincée de farine; mouiller de bouillon et d'un bon verre de vin rouge. Lier la sauce et y faire mijoter les pommes de terre cuites à l'eau, coupées en tranches et sautées au beurre. Servir à sauce très réduite.

POMMES DE TERRE AVEC SAUCES. — Les cuire à l'eau, les couper en tranches, faire sauter au beurre et mijoter cinq minutes dans une des sauces suivantes : sauce américaine, sauce appétissante, sauce bachique, sauce blanche aux carottes et champignons, sauce bordelaise, sauce bourgeoise, sauce chevreuil, sauce Colbert, sauce aux échalotes, sauce à l'eſtragon, sauce au fenouil, sauce à la houzarde, sauce matelote, sauce à l'oseille, sauce au petit-maître, sauce au raifort, sauce ravigote, sauce Robert, sauce tortue.

PATATES.

Se font de presque toutes les façons utilisées pour les pommes de terre. Inutile de répéter les recettes.

Les patates frites se font frire comme les pommes de terre, ou bien enveloppées de pâte.

PATATES AUX NOISETTES (*recette créole*). — Prendre des patates de la taille de grosses pommes de terre, les éplucher et les évider après les avoir coupées en deux. Faire une farce avec la chair enlevée, cuite à l'eau et maniée de noisettes broyées et pilées; lier d'un peu de crème, saler, poivrer. Remplir les demi-patates surmontées d'un petit morceau de beurre, et passer au four.

IGNAMES.

On cultive actuellement en France des ignames améliorés et plus petits que le gigantesque tubercule de Chine.

Sa préparation eſt identique à celle des pommes de terre, depuis l'igname cuit au four ou sous la cendre jusqu'à l'igname en ragoût ou frit.

Étant donné le volume de cette racine, elle sera toujours tronçonnée et émincée, sauf pour la cuire au four, où il y aura avantage à la laisser autant que possible entière.

CROSNES DU JAPON.

CROSNES SAUTÉS AU BEURRE. — Se mettent crus dans le beurre fondu, où on les fait dorer, puis mijoter trente minutes, à couvert, en les remuant de temps à autre pour qu'ils ne s'attachent pas.

CROSNES AU GRATIN. — Blanchis à l'eau bouil-

lante, puis dans une casserole beurrée par couches séparées par une béchamel. Finir en poudrant d'un peu de gruyère, quelques dés de beurre; passer au four.

CROSNES FRITS. — Blanchis, égouttés, passés à la pâte et frits à friture chaude.

CROSNES À DIVERSES SAUCES. — Blanchis et égouttés, cuits quinze minutes avec l'une des sauces qui pourront être également employées pour les topinambours et les cerfeuils bulbeux : sauce américaine, sauce appétissante, sauce béchamel maigre et grasse, sauce au blanc, sauce blanche, sauce blonde, sauce caméline, sauce avec de la crème, sauce espagnole, sauce à l'eſtragon, sauce hollandaise, sauce italienne, sauce maître d'hôtel, sauce marquise, sauce aux oignons, sauce à l'oseille, sauce Périgueux, sauce poulette modifiée, sauce au raifort, sauce tomate.

TOPINAMBOURS.

Tubercules bien connus; leur goût un peu sucré les rapproche des ignames et des patates; on les prépare comme ces derniers légumes, c'eſt-à-dire avec la plupart des recettes indiquées pour les pommes de terre.

CERFEUIL BULBEUX.

Moins connu et plus cher, très farineux et contenant peu d'eau, il eſt nécessaire de l'accommoder avec des

sauces. On peut aussi la préparer comme les crosnes sautés à la poêle; il faut avoir soin alors de ne pas ménager le beurre.

Pour l'accommoder *au gratin,* il faut le cuire à l'eau bouillante et ajouter à la béchamel de petits cubes de beurre frais.

On peut le servir avec des sauces; mais choisir de préférence des sauces assez liquides : sauce américaine, sauce appétissante, sauce caméline, sauce espagnole, sauce à l'eftragon, sauce italienne, sauce maître d'hôtel, sauce marquise, sauce aux oignons, sauce au raifort, sauce tomate ou sauces blanches peu épaisses.

Dans la cuisine courante, on l'emploie comme garniture de rôti.

OXALIS.

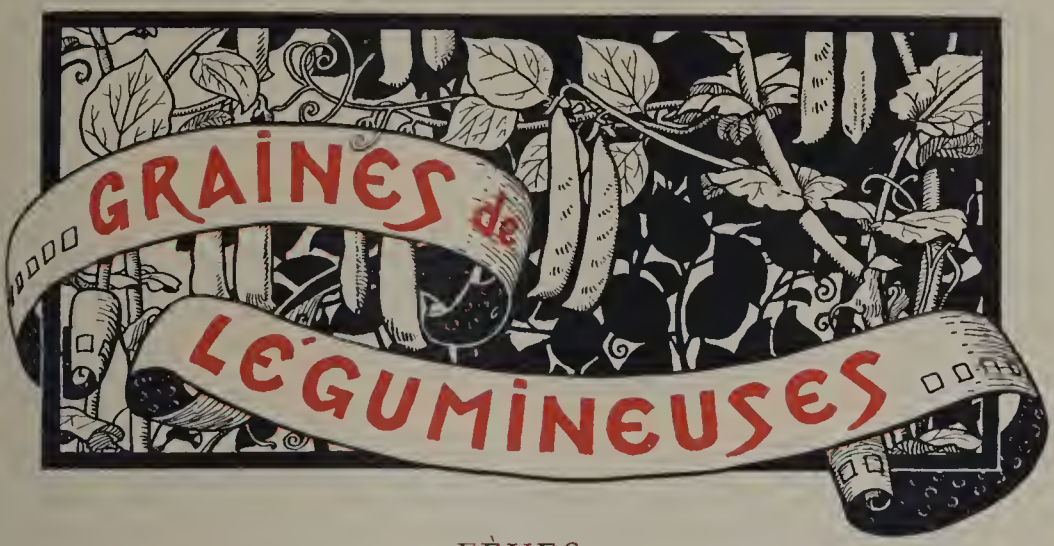
L'oxalide employée en cuisine eft d'origine exotique. C'eft un petit tubercule jaunâtre du volume d'un œuf de poule. On le prépare comme tous les autres tubercules de ce genre. Il eft préférable, comme pour le cerfeuil bulbeux, de le cuire au préalable à l'eau bouillante et de le servir avec des sauces assez liquides.

Dimanche 29 juin

MARCHES D'ANVERS

Cours officiels du 28 juin

jetant une ou deux poignées de tapioca.
Relevez d'une pointe de Boyril
Voilà pour le potage.
Pendant que le bouillon s'élabore écossez deux kilos de fèves de marais. Il est important de ne pas les écosser à l'avance, elles perdent beaucoup de leur parfum.
Faites cuire les fèves dans de l'eau légèrement salée. (Les ménagères bruxelloises feront bien d'employer de l'eau de pluie filtrée, les eaux de Bruxelles, très calcareuses, durcissent les légumes.)
Mettez dans une casserole du beurre, deux tranches de lard coupées en petits morceaux, deux cuillerées à soupe d'oignon et de persil finement hachés et une petite branche de sarriette également hachée. Lorsque la graisse est fondue, jetez dessus une poignée de farine, faites prendre couleur, puis versez dessus du bouillon composé par moitié de bouillon de fève et de bouillon de viande.
Remuez le mélange jusqu'à ce qu'il soit bien lié sans être épais, faites égoutter les fèves, placez-les dans la sauce que vous venez de préparer et laissez-les y mijoter pendant quelques minutes.
Coupez la viande en tranches, garnissez-la des fèves dans leur sauce, saupoudrez de persil haché et servez avec des pommes nouvelles au beurre et au persil frais.



FÈVES.

Pour avoir un plat de goût très fin, employer des fèves vertes, à moitié ou aux deux tiers de leur croissance; plus tard, lorsqu'elles commencent à jaunir, elles sont moins bonnes. On les emploie aussi sèches.

Écosser et peler les fèves vertes (il faut quelquefois 5 kilogrammes de cosses pour obtenir 500 grammes de fèves vertes). Les faire cuire à l'eau salée avec une branche de sarriette, de façon qu'elles ne tombent pas en purée, mais qu'elles soient cependant bien tendres. On conçoit que la durée de la cuisson variera suivant la grosseur des fèves et leur maturité. Accommoder avec une sauce.

FÈVES À LA SAUCE BLANCHE.

FÈVES À LA BÉCHAMEL.

FÈVES AU BEURRE ou À LA MAÎTRE D'HÔTEL.

FÈVES À LA BOURGEOISE. — Faire un roux blanc avec beurre et cuillerée de farine; mouiller de l'eau de

la cuisson; ajouter les fèves; donner un léger bouillon après avoir salé et poivré. Servir.

FÈVES AU LARD. — Faire revenir au beurre du lard gras; faire un roux avec une cuillerée de farine, mouiller avec l'eau de cuisson et ajouter, si l'on veut, un peu de jus. Y joindre les fèves épluchées et cuites à part. Laisser mijoter cinq à dix minutes, et servir.

FÈVES EN MACÉDOINE. — Faire revenir à la casserole, dans du beurre : persil, ciboules, champignons hachés; ajouter une pincée de farine; mouiller de bouillon et d'un peu de vin blanc, si l'on veut ; faire réduire à petit feu. Ajouter trois fonds d'artichauts cuits et coupés en dés et trois litres de fèves cuites à l'eau avec de la sarriette. Achever de cuire, assaisonner et servir à courte sauce.

FÈVES SAUCE POULETTE. — Couvrir les fèves une fois cuites d'une sauce poulette modifiée (voir ce mot).

FÈVES EN PURÉE. — Cuire de grosses fèves vertes dérobées, pendant quinze minutes, dans l'eau bouillante; sortir, égoutter et mettre à l'eau froide, pour en conserver la verdeur. Mettre à la casserole un morceau de beurre, sel, poivre, une cuillerée de farine : ajouter les fèves et mouiller d'eau ou de bouillon; bouquet de persil et ciboules, sarriette. Achever de cuire et passer en purée. Ajouter un bon morceau de beurre. Servir.

FÈVES SAUCE TOMATE. — Ajouter aux fèves cuites une sauce tomate épaisse et très beurrée.

Toutes ces recettes peuvent être employées avec des fèves sèches; il suffira de les avoir fait tremper une nuit.

HARICOTS.

HARICOTS BLANCS. — S'emploient frais ou secs. Les frais sont cuits directement dans l'eau bouillante; les secs doivent tremper une nuit et être mis à la casserole dans l'eau froide. Il eſt bon d'ajouter à l'eau de cuisson une carotte, un bouquet garni et un oignon piqué d'un clou de girofle. Quand ils sont cuits, les accommoder.

HARICOTS BLANCS AU BEURRE NOIR. — Verser les haricots cuits et égouttés sur un plat, et les arroser de beurre noir; faire bouillir dans la poêle une bonne cuillerée de vinaigre aromatisé, et la verser également sur les haricots.

HARICOTS BLANCS À LA BONNE FEMME. — Quand ils sont presque cuits, ajouter à la casserole où ils cuisent un bon morceau de beurre, persil, ciboules hachés fins, sel et poivre; achever de cuire, et réduire doucement.

HARICOTS BLANCS BRETONNE. — Faire cuire doucement au beurre quelques oignons coupés en très petits dés; quand ils commencent à se colorer, ajouter une cuillerée de farine et remuer. Quand le roux eſt blond, mouiller de bouillon, ajouter un bouquet garni et faire réduire ; y joindre alors les haricots cuits à l'eau et laisser mijoter un bon quart d'heure.

HARICOTS SAUTÉS À LA GRAISSE D'OIE. — Quand les haricots sont cuits et bien égouttés, les mettre dans une casserole, où l'on fait fondre de la graisse d'oie. Sauter deux minutes sans cuire, et servir aussitôt.

HARICOTS BLANCS ET NOUILLES GRATINÉS. — Faire cuire des haricots blancs ; d'autre part, faire cuire des nouilles : 250 grammes de chacun, par exemple. Faire une purée de tomates, cuites avec oignons, thym, laurier et quatre épices ; lier la purée d'un morceau de beurre manié de farine. Mélanger le tout dans un plat allant au four, couvrir de chapelure, petits dés de beurre, et faire gratiner. On peut disposer dans des coquilles par petites portions et les faire gratiner également.

HARICOTS BLANCS AU JUS. — Faire roussir dans de la graisse une pincée de farine; y ajouter les haricots cuits et les faire revenir un instant. Mouiller d'un demi-verre de bouillon et d'autant de jus de viande. Faire bouillir une minute, et servir.

HARICOTS BLANCS MAÎTRE D'HÔTEL. — Mettre à la casserole, avant qu'ils aient eu le temps de refroidir, des haricots cuits et égouttés, avec un fort morceau de beurre manié de farine, herbes hachées, sel, poivre, filet de vinaigre ou verjus. Sauter un instant, et servir.

HARICOTS BLANCS À LA PORTUGAISE. — Mettre à tremper 125 grammes de tapioca pendant une heure à l'eau froide. Faire sauter au beurre une tomate et un oignon coupés menu ; ajouter gros comme un

œuf de beurre manié d'une cuillerée de farine; mouiller d'un verre d'eau et de deux cuillerées de crème double. Quand la sauce eſt bien liée, lui ajouter, hors du feu, le tapioca et un demi-litre de haricots cuits. Mélanger et mettre le tout dans un plat beurré allant au feu, quelques dés de beurre à la surface, et mettre au four une demi-heure.

HARICOTS BLANCS EN PURÉE. — Cuire en mettant deux ou trois oignons au lieu d'un seul. Quand ils sont très cuits, retirer, égoutter, passer haricots et oignons au tamis fin en détendant de temps en temps avec une petite quantité d'eau de cuisson (le moins possible pour ne pas délayer trop la purée). Remettre la purée à la casserole en la mélangeant d'un peu de sauce blanche; la chauffer doucement; finir avec un morceau de beurre. Servir avec croûtons.

HARICOTS BLANCS EN RAGOÛT. — Faire revenir au beurre de petits morceaux de lard; ajouter de la farine que l'on fait blondir; mouiller de bouillon; verser les haricots demi-cuits, carottes coupées en rondelles et quelques pommes de terre coupées. Mijoter jusqu'à cuisson complète.

On peut aussi employer la recette suivante :

Faire revenir au beurre ou à la graisse un oignon et quelques dés de lard gras, mouiller de bouillon; thym, laurier, bouquet garni; ajouter les haricots crus, couvrir et laisser mijoter pendant quatre heures, jusqu'à cuisson complète.

HARICOTS BLANCS À LA PROVENÇALE. — Faire tremper toute une nuit des haricots; les mettre à la casserole avec du bouillon, six cuillerées d'huile d'olive, du beurre, des oignons coupés en tranches, persil haché, bouquet garni; poivre et muscade; y ajouter un morceau de lard gras fumé, et cuire le tout. Quand les haricots sont bien cuits, retirer le lard et le bouquet, lier d'un peu de crème et d'une cuillerée d'huile.

HARICOTS BLANCS À DIVERSES SAUCES. — On pourra ajouter aux haricots cuits à l'eau les sauces suivantes : sauce à l'ail, sauce américaine, sauce appétissante, sauce bachique, sauce béchamel, sauce blonde, sauce blanche, sauce caméline, sauce espagnole, sauce à l'eſtragon, sauce avec de la crème, sauce marquise, sauce aux oignons, sauce bordelaise, sauce au carry, sauce hollandaise, sauce à la houzarde, sauce italienne; sauce poulette modifiée, sauce à la ravigote, sauce Soubise, sauce à la sultane, sauce tomate. N'oublions pas de mentionner la sauce du célèbre cassoulet toulousain.

HARICOTS FLAGEOLETS. — S'emploient secs ou frais ou en conserve; s'accommodent comme les précédents.

HARICOTS ROUGES AU LARD. — Les cuire à l'eau avec lard et oignons, en observant les mêmes règles que pour les haricots blancs. Les retirer, égoutter, mettre à la casserole avec un morceau de beurre, une pincée de farine et fines herbes; ajouter un verre de vin rouge et laisser bouillir une demi-heure.

HARICOTS ROUGES MAÎTRE D'HÔTEL. — S'emploient frais ou secs. Les frais sont cuits directement dans l'eau bouillante ; les secs doivent tremper une nuit et être mis à la casserole dans l'eau froide. Il eſt bon d'ajouter à l'eau de cuisson une carotte, un bouquet garni et un oignon piqué d'un clou de girofle. Quand ils sont cuits, les accommoder.

HARICOTS MANGE-TOUT.

HARICOTS MANGE-TOUT (ou PREDOMES) FRICASSÉS. — Éplucher et effiler soigneusement ; faire cuire une demi-heure à l'eau bouillante légèrement salée. Faire roussir à la casserole gros comme un œuf de beurre ; y dorer un oignon haché fin ; ajouter les haricots et mouiller avec de l'eau de cuisson ; une cuillerée de farine, sel, poivre, hachis de persil. Faire sauter et mijoter jusqu'à réduction presque complète.

HARICOTS MANGE-TOUT AU LARD. — Faire revenir du lard gras ; quand il eſt bien doré, ajouter les haricots, soigneusement épluchés, lavés et séchés ; les faire dorer. Couvrir la casserole et laisser cuire sans ajouter une goutte d'eau.

HARICOTS MANGE-TOUT À DIVERSES SAUCES. — Toutes les sauces indiquées aux haricots blancs pourront être employées.

HARICOTS NOIRS DU BRÉSIL (feijoas). — Les faire tremper toute une nuit et les cuire quatre heures

comme les haricots blancs secs. Faire revenir très blonds, dans de la graisse ou du beurre, quelques oignons, et y ajouter les haricots cuits et bien égouttés. Y joindre de la purée de tomate étendue avec de l'eau de cuisson. Laisser cuire encore deux heures.

HARICOTS VERTS.

HARICOTS VERTS À L'ANGLAISE. — On les fait cuire simplement à l'eau. Servir sans sauce.

HARICOTS VERTS SAUTÉS AU BEURRE. — Éplucher et effiler, jeter dans l'eau bouillante. Les retirer, égoutter et sauter au beurre; sel, poivre, fines herbes hachées.

HARICOTS VERTS AU BEURRE NOIR. — Dresser les haricots cuits à l'eau sur un plat, et les arroser de beurre noir; faire bouillir dans la poêle une cuillerée de vinaigre et verser sur les haricots.

HARICOTS VERTS AU GRAS. — Faire revenir et frire à la casserole, dans de la graisse, du persil et un oignon haché fin; ajouter les haricots cuits à l'eau; mouiller d'un peu de jus et de bouillon; faire sauter cinq minutes; servir à courte sauce.

HARICOTS VERTS AU LARD. — Cuire de gros haricots verts à l'eau salée. Faire revenir au beurre du lard gras coupé en lardons fins, ajouter une cuillerée de farine; mouiller de l'eau de cuisson et faire sauter les haricots verts, coupés en morceaux.

HARICOTS VERTS LYONNAISE. — Faire dorer quelques gros oignons dans un bon morceau de beurre; ajouter les haricots verts cuits et bien égouttés; faire dorer, et servir avec un jus de citron.

HARICOTS VERTS MAÎTRE D'HÔTEL. — Les sauter, dès qu'ils sont cuits, avec du beurre frais manié de fines herbes.

HARICOTS VERTS À LA MÉNAGÈRE. — Cuire les haricots à l'eau; retirer, égoutter; faire revenir au beurre un oignon haché; saupoudrer d'une cuillerée de farine, et mouiller d'un peu d'eau de cuisson pour faire la sauce légère. Faire bouillir, ajouter les haricots cuits, saler, poivrer, ajouter un bouquet de persil et une branche de sarriette; finir de cuire. Lier, au moment de servir, avec une cuillerée de crème, et finir d'un morceau de beurre.

HARICOTS VERTS MILANAISE. — Faire revenir à l'huile un oignon et une grosse tomate coupés en tranches; ajouter les haricots verts cuits à l'eau, faire sauter cinq minutes.

HARICOTS VERTS SAUCE POULETTE. — Faire mijoter cinq minutes dans la sauce les haricots verts cuits avant de servir.

HARICOTS VERTS À LA PROVENÇALE. — Chauffer de l'huile dans une poêle avec une gousse d'ail entière; ajouter les haricots cuits, et sauter cinq à six minutes; assaisonner et retirer la gousse d'ail pour servir.

HARICOTS VERTS À LA PURÉE D'OIGNONS. — Couper une vingtaine d'oignons en petits dés, les faire

fondre au beurre; saupoudrer d'une cuillerée de farine; mouiller d'un peu d'eau, et faire bien cuire et passer au tamis. Remettre au feu avec les haricots verts cuits préalablement comme d'habitude; ajouter un morceau de beurre et servir.

LENTILLES.

Pour les faire cuire, les faire tremper au moins une heure. Les mettre au feu dans l'eau froide, sel, bouquet de céleri et de persil, une carotte, deux oignons piqués de clous de girofle. Les retirer une fois cuites, les égoutter et les accommoder comme les haricots.

LENTILLES AU LARD GRAS. — Pendant qu'elles cuisent comme ci-dessus, faire blanchir 150 à 200 gr. de lard gras, le faire revenir cinq minutes à la casserole avec du beurre, et mouiller de 250 grammes de bouillon. Cuire à petit feu quinze minutes, ajouter alors un morceau de beurre manié de farine, puis les lentilles cuites et égouttées. Mijoter quinze minutes. Finir avec une pincée de poivre et un filet de vinaigre.

On peut accommoder les lentilles au *jus de viande* ou de *volaille, maître d'hôtel, en purée, en ragoût, à la provençale.*

POIS.

PETITS POIS À L'ANGLAISE. — Faire bouillir une casserole d'eau, y mettre : sel, bouquet de ciboules et les pois écossés. Quand ils sont cuits, les retirer, égoutter;

mettre dans un plat et couronner d'un bon morceau de beurre qui fondra sur les pois. Servir en même temps un hachis de fines herbes dans une soucoupe.

PETITS POIS AU BEURRE ou À LA FRANÇAISE. — Mis à la casserole avec un morceau de bon beurre, deux ou trois oignons, quelques feuilles de laitue, bouquet garni. Cuire trente minutes, casserole couverte et, au dernier moment, morceau de beurre manié de farine.

BOUCHÉES AUX PETITS POIS. — Cuire des pois au beurre; lier de beurre manié de farine; en garnir des croûtes de bouchées.

PETITS POIS À LA BOURGEOISE. — Même préparation que les pois au beurre, en ajoutant une laitue coupée en quatre, et en additionnant, avant de servir, de quelques cuillerées de jus.

PETITS POIS AU JUS. — Retirer les pois cuits comme ci-dessus, et les remettre à la casserole avec sel, poivre, un jus de viande. Mijoter quelques minutes et servir.

PETITS POIS AU LARD. — Faire revenir des petits dés de lard gras dans du beurre fin. Ajouter les pois, quelques oignons, bouquet garni; mouiller d'un peu de bouillon; laisser cuire trente minutes, et servir.

PETITS POIS ET POMMES DE TERRE AU BEURRE. — Mettre à l'eau bouillante un litre de pois écossés, gros et tendres, et une vingtaine de pommes de terre nouvelles, non pelées et bien lavées. Sel, un oignon, bouquet de persil. Pois et pommes de terre doivent être cuits en même temps. Retirer, égoutter les

pois, peler les pommes de terre; mettre dans le même plat, et arroser de beurre fondu assez abondant.

POIS VERTS EN PURÉE. — Cuits à l'eau avec sel, poivre, bouquet. Passer et assaisonner de beurre; ajouter du jus de viande, si l'on veut.

PURÉE DE COSSES DE POIS. — On peut éplucher les cosses en enlevant la membrane parcheminée intérieure; les faire cuire à l'eau bouillante, les passer et en faire une purée que l'on consommera nature ou mêlée à la purée de pois. Ajouter un bon morceau de beurre avant de servir.

PETITS POIS AU ROUX. — Faire un roux blond, le mouiller de vin blanc, ajouter les pois avec un ou deux oignons ciselés; assaisonner de curry powder, sel, une pincée de sucre.

PETITS POIS AU SUCRE. — Préparés comme à la française, sans laitue, sans bouquet, sans poivre. Sucrer au goût.

POIS SECS EN PURÉE, POIS CASSÉS EN PURÉE. — Faire tremper plusieurs heures. Mettre à l'eau froide avec sel, poivre, bouquet, oignons. Faire cuire, passer et assaisonner au beurre.

POIS CHICHES ou GARBANZOS. — Gros pois d'Espagne; doivent tremper au moins douze heures et être mis à l'eau froide avec un peu de sel; faire bouillir au moins trois heures, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres; retirer, égoutter; assaisonner au beurre.

PURÉE DE GARBANZOS NATURE. — Écraser des

garbanzos bien cuits en ajoutant un peu de bouillon pour rendre la purée plus liquide. Ajouter un gros morceau de beurre.

PURÉE DE GARBANZOS ET DE LAITUE. — Faire cuire les garbanzos comme ci-dessus, les réduire en purée; faire cuire, d'autre part, des laitues que l'on hachera et passera en purée. Réunir les deux, les bien mêler, remettre chauffer avec un bon morceau de beurre, et servir nature ou avec des croûtons.

GARBANZOS AU PERSIL (*recette espagnole*). — Faire cuire les pois comme il eſt dit plus haut. D'autre part, piler du persil tendre, ajouter de la mie de pain, mouiller de bouillon et d'une cuillerée de bon jus de viande; sel, vinaigre et cornichons hachés. Servir avec les garbanzos.

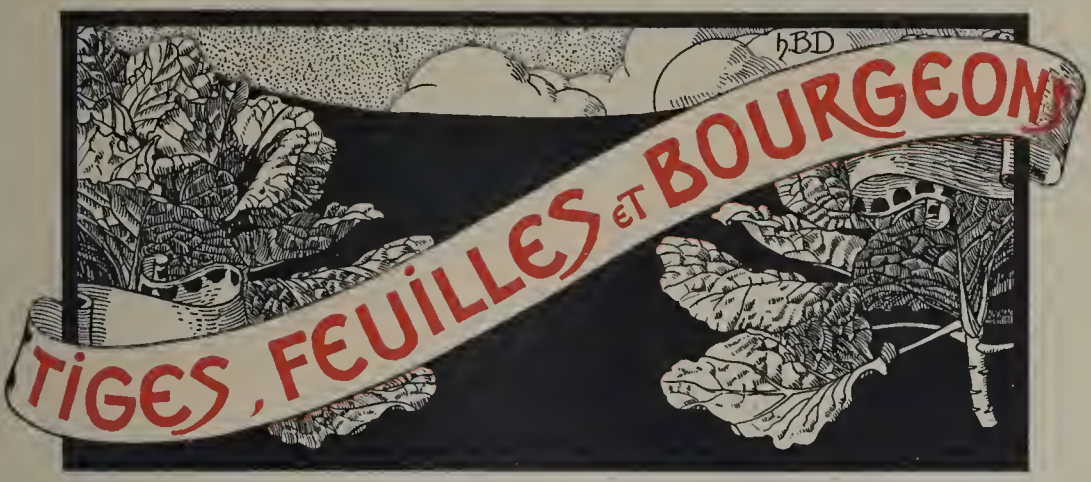
GARBANZOS À LA TOMATE (*recette espagnole*). — Faire cuire les garbanzos comme ci-dessus. Faire cuire, d'autre part, trois tomates, les passer en purée; mouiller avec du bouillon et une cuillerée de bon jus de viande. Ajouter cumin, sel et vinaigre. Servir avec les garbanzos.

POIS DU CAP. — Se préparent comme les garbanzos.

POIS MANGE-TOUT (voir *Haricots mange-tout*).

SOYA ou POIS DE CHINE. — Se préparent comme les petits pois. On peut employer cette sorte de pois germée. On en peut faire des salades, ou les faire sauter au beurre ou cuire dans des sauces. On les trouve chez les marchands de produits exotiques.

LÉGUMES
HERBACÉS



ARTICHAUTS.

Se font généralement cuire à l'eau bouillante salée, et se mangent souvent sans autre préparation, avec une sauce vinaigrette, une sauce blanche, etc.

ARTICHAUTS À LA BARIGOULE VRAIE. — Parer les artichauts et couper droit les feuilles; faire blanchir; rafraîchir à l'eau froide; retirer le chapeau et le foin, que l'on remplace par une farce de lard gras (voir ce mot). Ficeler l'artichaut en croix, après avoir couvert la farce d'une petite barde de lard; les rissoler ensuite à l'huile d'olive dans une poêle. Les mettre alors dans une casserole sur une tranche de lard gras dessalé, du beurre et un verre de bouillon; faire cuire feu dessus et dessous. Une fois cuits, les retirer, lier le fond de cuisson de farine pour en faire la sauce, et servir.

ARTICHAUTS BARIGOULE ORDINAIRE. — Couper en quartiers des artichauts bien tendres; couper les feuilles à deux centimètres environ de hauteur; rejeter le

foin. Faire revenir au beurre; quand ils sont blonds, saupoudrer de farine et tourner en mouillant de consommé; faire bouillir et retirer sur le coin du feu où ils doivent cuire une heure à tout petits bouillons. Ajouter alors une gousse d'ail, un bouquet garni, et mouiller de nouveau de façon qu'ils baignent à moitié; ajouter, une demi-heure après, quelques cuillerées de jus de viande; et, dix minutes avant de servir, une cuillerée d'huile d'olive, une pincée de persil haché; tourner pour mélanger, et servir.

ARTICHAUTS À LA BARIGOULE PROVENÇALE. — Une fois les artichauts bien parés, écarter les feuilles et glisser entre elles du sel et du poivre, puis un mélange de panure blanche et d'un hachis de persil et d'une gousse d'ail. Les ranger debout au fond d'une casserole en terre et serrés; les arroser d'huile d'olive, ajouter un bouquet garni et un oignon en tranches. Chauffer et retirer sur le coin du feu; casserole couverte. Cuire près de deux heures en les sautant deux fois pour les retourner. Dresser sur un plat.

FONDS D'ARTICHAUTS EN BEIGNETS. — Cuire des artichauts moyens à l'eau salée; enlever feuilles et foin; mettre à refroidir et égoutter sur une serviette. Pendant ce temps, préparer une marinade avec de l'huile d'olive, des rondelles d'oignons, sel, poivre, quatre épices. Y faire séjourner les fonds d'artichauts pendant une heure, retirer, égoutter. Évider le centre avec un vide-pommes pour supprimer les fils qui s'y trouvent. Tremper dans la pâte à frire (voir ce mot) et plonger dans une friture très

chaude. Retirer lorsqu'ils sont bien dorés; égoutter, dresser, et envoyer avec une sauce tomate à part.

FONDS D'ARTICHAUTS À LA CRÈME. — Parer les artichauts en enlevant les grosses feuilles et ne laissant que celles du centre. Dans une casserole assez profonde pour qu'ils puissent baigner complètement, mettre un peu de farine et de vinaigre; délayer d'eau; y disposer les artichauts; les couvrir d'eau, saler, et donner un bouillon en remuant. Retirer au coin du feu et laisser cuire doucement. Retirer, égoutter, supprimer le foin; dresser sur une béchamel et verser sur chaque fond une demi-cuillerée à café de crème avec une rondelle de truffe par-dessus.

ARTICHAUTS EN DÔME. — Cuire les artichauts à l'eau, supprimer les feuilles extérieures et les parties filandreuses du fond. Séparer les feuilles du fond d'une seule venue; rejeter le foin; couper les fonds en dés que l'on fera sauter au beurre; saler et poivrer au goût. Dans le fond d'un plat allant au four, réunir les petits dés en autant de tas qu'il y a d'artichauts; recouvrir chacun d'eux des feuilles conservées en bouquet; entourer la base d'un hachis fines herbes. Réchauffer à feu vif, et servir chaud sur le plat.

ARTICHAUTS FARCIS. — Supprimer les grosses feuilles; enlever le foin et les feuilles du cœur; ciseler les feuilles restantes à deux centimètres environ. Faire un hachis avec le blanc des feuilles de cœur enlevées, des champignons, des fines herbes, et de la mie de pain trempée dans de la crème fraîche, ou une farce d'artichauts.

Remplir de cette farce les artichauts, que l'on rangera dans un plat allant au four, avec de l'huile d'olive, thym, laurier, girofle, un demi-verre de vin blanc, et faire cuire au four.

ARTICHAUTS FRITS. — Parer de jeunes artichauts jusqu'aux feuilles les plus tendres; les couper en dix ou douze morceaux; enlever le foin, raccourcir les feuilles; les sauter dans l'huile, sel, poivre, filet de vinaigre. Les retirer et égoutter. Les tremper tous ensemble dans une pâte à frire (voir ce mot), et les remuer pour qu'ils soient bien couverts.

Faire chauffer une friture, d'huile de préférence, et, quand elle eſt bien chaude, y jeter les morceaux d'artichauts *morceau par morceau autant que possible,* autant qu'elle en peut contenir; remuer pour éviter qu'ils ne s'attachent ensemble.

Retirer lorsqu'ils sont bien blonds. Quand tout eſt frit, jeter dans la friture une bonne poignée de persil en branches qui décorera le plat dressé en pyramide.

On peut aussi frire des émincés de fonds d'artichauts cuits à l'eau et refroidis.

ARTICHAUTS AU GRAS. — Couper en deux des artichauts moyens; les parer; enlever le foin; les blanchir; foncer une casserole de tranches de lard gras, deux oignons, une carotte, un clou de girofle, une brindille de thym, une demi-feuille de laurier; disposer les artichauts sur les bardes, et cuire à feu doux. Quand les artichauts ont pris couleur, mouiller de bouillon et faire mijoter jus-

qu'à cuisson complète. Lier la sauce de fécule, quand les artichauts sont retirés.

FONDS D'ARTICHAUTS GRATINÉS. — Blanchir des artichauts; séparer les fonds et les couper en tranches d'un demi-centimètre d'épaisseur. Beurrer un plat de cuivre; disposer un lit de tranches d'artichauts; napper de sauce tomate épaisse, quelques dés de beurre; continuer jusqu'à épuisement des fonds d'artichauts en finissant par un lit de chapelure, mêlée d'une cuillerée à café de parmesan râpé. Faire dorer au four. La sauce tomate peut se remplacer par une sauce ravigote ou béchamel épaisse.

FONDS D'ARTICHAUTS À LA GRECQUE. — Blanchir les artichauts à l'eau acidulée de vinaigre ou de citron, séparer les fonds, les rafraîchir. Les ranger dans une sauteuse ou un plat de cuivre; ajouter un oignon émincé blanchi, un éclat d'ail, thym, laurier, clou de girofle, bouquet de persil et de cerfeuil, fenouil; assaisonner, ajouter les chairs d'un citron, mouiller d'un verre de vin blanc et d'autant de bouillon et d'huile d'olive. Couvrir le plat d'un papier beurré, et cuire doucement au four. Quand les artichauts sont cuits, c'est-à-dire quand ils ont bu le liquide, retirer le bouquet et le fenouil. Dresser les artichauts sur plat creux, et napper de leur cuisson qui sera très épaisse.

ARTICHAUTS SUR LE GRIL. — Cuire à moitié les artichauts dans l'eau salée; parer, ôter le foin; le remplacer par une pincée de persil et de ciboule hachés, un peu

de chapelure, une cuillerée d'huile, sel et poivre; mettre sur le gril jusqu'à cuisson complète, et servir très chaud.

FONDS D'ARTICHAUTS GARNIS À LA JARDINIÈRE. — Fonds d'artichauts cuits à l'eau et garnis de dés ou boules de racines découpées à la cuiller à légumes; petits pois, haricots verts et pointes d'asperges coupés, flageolets frais, blanchis séparément puis chauffés au beurre sans bouillir. Cette garniture se fait soit en légumes séparés, soit en *macédoine* de légumes ou en *farce macédoine.* Servir avec une sauce maître d'hôtel.

ARTICHAUTS LYONNAISE. — Couper en quatre des artichauts; parer, ôter le foin; blanchir, retirer, égoutter; mettre à la casserole avec huile et beurre fondu; saler et faire prendre couleur. Mouiller de 100 grammes de bouillon; lier d'une noix de beurre manié de farine; trois minutes d'ébullition; retirer et dresser les artichauts dans un légumier; finir hors du feu la sauce avec un morceau de beurre, une pincée de persil, un jus de citron; verser sur les artichauts, couvrir le légumier.

ARTICHAUTS AU MADÈRE. — Parer les artichauts; enlever le foin; écourter les feuilles à un ou deux centimètres suivant leur tendreté. Blanchir dix minutes à l'eau bouillante; retirer; égoutter. Dans une casserole, faire dorer au beurre un oignon émincé; sel, poivre, bouquet garni, un verre de madère; allonger de bouillon et mettre cuire les artichauts dans cette sauce à feu modéré. Avant de servir, ajouter un jus de citron; retirer et lier la sauce d'un morceau de beurre manié de farine.

FONDS D'ARTICHAUTS AUX MARRONS. — Parer des fonds d'artichauts en coupant les feuilles à un ou deux centimètres de leur base ; les blanchir pendant dix minutes à l'eau bouillante et les faire revenir au beurre, une fois retirés et égouttés. Lorsqu'ils sont cuits, les remplir de purée de marrons épaisse formant dôme, décorée si l'on veut, au sommet, d'une rondelle de truffe.

Allonger la sauce d'un jus de viande et d'un peu d'essence de truffes ou de champignons. Se servent aussi avec une sauce au madère.

ARTICHAUTS À LA POLONAISE. — Parer de petits artichauts; enlever le foin; couper les feuilles à un ou deux centimètres de leur base; les couper en quatre et les frotter de citron pour éviter qu'ils ne noircissent. Les laver à l'eau vinaigrée et les sécher soigneusement; les ranger dans une sauteuse ou un plat à sauter, garni d'huile d'olive, deux gousses d'ail entières; saler et poivrer. Faire partir sur feu vif et mettre au four. Les retourner au bout de dix minutes, couvrir et continuer à cuire très doucement. Ôter les gousses d'ail, ranger dans un légumier, et arroser de beurre et jus de citron; on peut masquer de mie de pain fraîche frite au beurre.

ARTICHAUTS AUX POMMES DE TERRE. — Parer des artichauts moyens, enlever le cœur et le foin, couper les feuilles à un centimètre. Faire revenir dans du beurre un oignon moyen par fond d'artichaut. Quand ils sont bien colorés, ranger dessus les artichauts remplis de

purée de pommes de terre un peu épaisse; rajouter, s'il le faut, du beurre; couvrir la casserole, et laisser cuire à feu doux.

ARTICHAUTS À LA PORTUGAISE. — Disposer des fonds d'artichauts cuits à l'eau sur un plat bien beurré. Échauder autant de tomates que d'artichauts; les évider du côté de la queue pour enlever les graines, et les remplir d'une farce (voir ce mot). Placer les tomates sur les fonds d'artichauts, le trou de remplissage touchant à l'artichaut. Mettre cuire au four, et servir avec une sauce tomate.

ARTICHAUTS À LA PROVENÇALE. — Parer des artichauts; les cuire à l'eau; ôter le cœur et le foin; les mettre dans une tourtière avec huile d'olive, gousses d'ail, sel, poivre; faire cuire sur la cendre avec bon feu dessus; lorsqu'ils sont cuits, ôter les gousses d'ail, et servir avec citron.

ARTICHAUTS EN PURÉE. — Émincer des fonds d'artichauts crus; les faire revenir au beurre; saler, poivrer, saupoudrer d'une cuillerée de farine; mouiller d'un peu d'eau bouillante; faire réduire en tournant; passer et chauffer sans ébullition avec un bon morceau de beurre frais.

ARTICHAUTS À LA PURÉE D'OIGNONS. — Remplir des fonds d'artichauts blanchis d'une purée d'oignons épaissie à la farine ou à la mie de pain. Ranger sur un plat avec un peu d'huile d'olive, poudrer les fonds avec de la chapelure, et faire gratiner au four.

ARTICHAUTS SAUTÉS. — Couper en quatre des artichauts moyens tendres; ôter le foin; parer en laissant seulement trois ou quatre feuilles; laver à l'eau acidulée et essuyer. Disposer les artichauts dans le fond d'une casserole avec un bon morceau de beurre; mettre sur feu doux et servir vingt minutes après. Dresser sur le pourtour du plat et verser au milieu une sauce faite en faisant revenir au beurre de la cuisson une cuillerée de chapelure blanche et autant de persil haché; un peu de sel; ajouter un jus de citron.

ARTICHAUTS AU VERJUS EN GRAINS. — Parer des artichauts, couper les feuilles à la moitié; faire cuire au bouillon gras ou maigre, ou, à défaut, à l'eau salée; ajouter : poivre, bouquet garni, une ou deux carottes. Retirer, égoutter, ôter cœur et foin. Servir avec la sauce suivante :

Mettre à la casserole du beurre, une pincée de farine, une cuillerée de crème, un filet de verjus, du sel et du poivre; faire lier sur le feu, et ajouter du verjus en grain blanchi.

ARTICHAUTS À DIVERSES SAUCES. — Les fonds d'artichauts peuvent encore s'accommoder avec presque toutes les sauces que nous avons énumérées au chapitre spécial des *Sauces.*

En règle générale, on fait revenir les fonds d'artichauts entiers ou émincés au beurre, et, quand ils sont bien dorés, on achève de les cuire avec la sauce, soit : sauce américaine, sauce blanche, sauce au carry, sauce fines

herbes, sauce italienne, sauce matelote, sauce piquante, sauce poulette, sauce ravigote, sauce au vin, vinaigrette.

Presque toutes les sauces vont bien avec ce légume.

Pour en finir avec les artichauts, voici deux recettes du XVIIIe siècle que nous donnons surtout à titre de curiosité :

ARTICHAUTS À LA SAINT-SIMON. — Parer, couper les feuilles à moitié; couper en deux, ôter le foin; blanchir à deux ou trois bouillons et mettre à cuire dans du bouillon. Sel, poivre, bouquet de persil, ciboules, deux clous de girofle, un oignon, une carotte, un demi-panais plus qu'à demi cuit. Retirer, égoutter, fariner et faire frire; garnir de persil frit.

ARTICHAUTS À LA JARDINIÈRE. — Parer, couper les feuilles à moitié; diviser en huit morceaux. Le foin ôté, laver à l'eau acidulée et faire faire quatre ou cinq bouillons. Retirer, égoutter et faire revenir dans du beurre avec persil, ciboules, deux échalotes, une demi-feuille de laurier, quatre ou cinq feuilles d'eſtragon, sel, poivre; ajouter une pincée de farine, un verre de vin blanc, trois quarts de verre de bouillon; cuire à très courte sauce. Lier, au moment de servir, d'une cuillerée de crème.

On utilise enfin des artichauts italiens conservés à l'huile :

CARCIOFINI ALL'OLIO. — Ce sont de petits artichauts conservés à l'huile à la manière italienne (plus gros pourtant que ceux deſtinés aux hors-d'œuvre). Les

égoutter, les rouler dans la farine, les faire frire à l'huile bouillante.

ASPERGES.

Se mangent en branches ou en pointes vertes.

ASPERGES À L'ALLEMANDE. — Faire cuire des asperges en branches à l'eau salée. Servir en masquant les têtes d'une sauce au pain frit (voir ce mot).

ASPERGES À LA CRÈME. — Asperges en branches cuites comme ci-dessus. Mettre à la casserole un bon morceau de beurre; quand il eſt fondu, ajouter une cuillerée de crème, y jeter les parties tendres des asperges coupées en morceaux; sel, poivre blanc, muscade; donner un bouillon, et servir.

ASPERGES EN RAGOÛT À LA FLAMANDE. — Couper la partie tendre d'asperges vertes ou pointes en morceaux de trois centimètres que l'on fait cuire à demi dans l'eau salée.

Mettre à la casserole, avec du beurre, un hachis de persil, petits oignons, quelques feuilles de laitue; saler, poivrer, une pincée de farine, muscade; mouiller d'un peu d'eau; quand tout eſt cuit, on y fait revenir les asperges, et on sert quand elles sont tout à fait cuites.

ASPERGES FRITES. — Supprimer la partie dure; faire blanchir à l'eau et au sel; retirer; rafraîchir. Puis bien les essuyer; les passer à la farine ou à la pâte à frire, et faire frire à forte chaleur.

ASPERGES GRATINÉES. — Faire blanchir la partie tendre des asperges; les couper en petits morceaux et les ranger au fond d'un plat beurré; les couvrir de chapelure additionnée de vieux parmesan râpé (proportion 2 p. 100). Dorer au four.

ASPERGES À LA MONSELET. — Parties tendres d'asperges blanchies à l'eau salée et finies de cuire dans du jus de viande avec du lard gras; lier la sauce de beurre manié de farine.

ASPERGES EN PETITS POIS. — Ce sont des pointes d'asperges cassées en morceaux d'un centimètre environ, et cuites comme les petits pois à la ménagère ou à la française (voir ces mots).

ASPERGES AUX PETITS POIS. — Ne pas confondre avec les précédentes. Casser en petits morceaux des pointes d'asperges; les blanchir cinq minutes à l'eau bouillante salée; retirer, égoutter. Faire cuire des petits pois avec 60 grammes de beurre, un petit oignon; ajouter les asperges; faire cuire ensemble vingt minutes; lier, avant de servir, d'un morceau de beurre manié de farine et d'une cuillerée de crème.

ASPERGES À LA ROYALE. — Couper à trois ou quatre centimètres les têtes de grosses asperges que l'on cuit à l'eau salée; retirer; égoutter; rafraîchir; mettre dans une casserole un bon morceau de beurre, un peu de farine, mouiller de bouillon et jus de viande parties égales, et achever d'y cuire les asperges avec une julienne de truffes. Peut se servir au plat ou en croûte.

HERBACÉS

ASPERGES SAUTÉES. — Ce sont des pointes cassées d'un centimètre de long, blanchies, égouttées et sautées au beurre manié de fines herbes.

Asperges accommodées à diverses sauces : sauce américaine, sauce vinaigrette, sauce blanche, sauce hollandaise, sauce tomate, sauce béchamel, sauce blonde, sauce avec de la crème, sauce à l'eſtragon, sauce au raifort chaude ou froide, etc.

BARBE-DE-CAPUCIN.

Se fait en branches au beurre, ou hachée (voir *Épinards* et *Oseille*).

BARBE-DE-CAPUCIN AU LARD. — Faire revenir du lard gras; quand il eſt à peu près fondu, ajouter les feuilles de barbe-de-capucin, et laisser cuire à petit feu vingt minutes environ, casserole bien couverte.

BETTE.

La bette, ou poirée, eſt une plante de la famille de la betterave. On emploie surtout les côtes et les nervures de la poirée à cardes.

BETTES AU GRATIN. — La bette blanche eſt la meilleure. Ne garder que la queue et les grosses nervures; éplucher et parer; faire cuire pendant trois quarts d'heure à l'eau bouillante; accommoder avec une sauce béchamel, une cuillerée à café de parmesan râpé, et faire gratiner.

BETTES AU JUS. — Préparer comme ci-dessus et se reporter à *Cardons au jus.*

BETTES SAUTÉES AU BEURRE. — (Comme les *Cardons.*)

JEUNES FEUILLES DE BETTE. — (Voir *Épinards.*)

CARDONS.

La *Cuisinière bourgeoise* de 1778 conseille de les cuire ainsi avant de les accommoder :

Les couper en tronçons de 3 à 4 centimètres, rejeter ceux qui sont creux et verts; les blanchir une demi-heure à l'eau bouillante, et les transvaser dans de l'eau tiède pour les éplucher soigneusement, la peau étant couverte de petites épines. Les remettre à cuire dans du bouillon gras avec une cuillerée de farine, sel, oignons, racines, bouquet garni, filet de vinaigre ou verjus, une noix de beurre. Les faire cuire encore une demi-heure dans la sauce choisie (sauce blanche, etc.).

CARDONS AU JUS. — Faire cuire de préférence au bouillon comme ci-dessus. Faire un roux dans une casserole avec de la graisse et de la farine, mouiller doucement d'un verre et demi de bouillon gras; ajouter bouquet de persil, sel et poivre; y mettre les cardons et un verre de jus, faire mijoter; ôter le bouquet et servir.

CARDONS À LA MOELLE. — Éplucher les tiges blanches et tendres des cardons; les couper en tronçons de dix centimètres de long; les frotter de citron et les

laver à l'eau vinaigrée. Les blanchir vivement à l'eau bouillante salée et les faire rafraîchir à l'eau froide. Foncer de bardes de lard une casserole à braiser; ranger les cardons sur le lard, saler, deux ou trois oignons, bouquet de persil, et recouvrir de bardes de lard; mouiller de bouillon non coloré et non dégraissé. Laisser mijoter, jusqu'à cuisson. Retirer, égoutter, dresser en garnissant de croûtes grillées, garnies d'une rondelle de moelle de bœuf pochée à l'eau salée; sauce madère.

CARDONS À DIVERSES SAUCES. — Les cardons, cuits de préférence comme nous l'avons indiqué au début de l'article, achèveront de cuire dans la sauce choisie. Nous pensons qu'il vaut mieux éviter les sauces trop relevées qui tueraient le goût délicat du légume.

Cardons sauce béchamel, Cardons sauce blanche, Cardons sauce au blanc, Cardons sauce poulette modifiée, Cardons sauce tomate, nous semblent les présentations préférables.

CÉLERI EN BRANCHE ET CÉLERI-RAVE.

S'accommodent de façon analogue aux cardons et aux bettes.

Bien nettoyé, débité en tranches si c'eſt du céleri-rave, on le blanchit cinq minutes à l'eau bouillante et on peut, avant de l'accommoder, le cuire une demi-heure au bouillon, comme nous l'avons dit au paragraphe des *Cardons.*

Nous donnons ici quelques recettes variées.

CÉLERI-RAVE ALICE. — Faire revenir au beurre des émincés de céleri-rave *crus,* les cuire à petit feu une heure, casserole découverte. Ajouter ensuite un peu de bouillon, de la purée de tomate, un peu de moutarde et une pincée de curry-powder. Laisser sur le feu quelques minutes, et servir.

CÉLERI AU BEURRE. — Dans un plat beurré, disposer en couches des tronçons de céleris en branche et des émincés de céleri-rave, *crus.* Verser dessus un peu de beurre fondu, couvrir d'un papier beurré et cuire à four modéré pendant deux heures. Servir dans le plat.

CÉLERI BRAISÉ. — Mettre à la casserole soit du céleri en branches en tronçons de 7 à 10 centimètres, soit des tranches de céleri-rave, soit un mélange des deux. Mouiller à hauteur avec du bouillon, saler, poivrer, bouquet, deux oignons. Couvrir de bardes de lard gras. Cuire à feu doux. Retirer le céleri, tenir au chaud. Dégraisser et réduire la cuisson; servir en versant sur les céleris le jus réduit additionné, si l'on veut, d'une bonne cuillerée de jus de viande.

CÉLERI BRAISÉ À LA CRÈME. — Cuire comme ci-dessus; faire avec la cuisson réduite et une cuillerée à soupe de crème une sauce que l'on versera pour servir sur les céleris.

CÉLERI BRAISÉ À LA MOELLE. — Cuire comme ci-dessus et faire avec le bouillon de cuisson une sauce au madère. Garnir le plat de croûtons frits ou grillés, garnis d'une rondelle de moelle de bœuf pochée à l'eau

bouillante salée. Verser la sauce madère sur les céleris, et servir.

CÉLERI FRIT. — Cuits à l'eau ou comme les cardons, bien égouttés et mis une heure à macérer dans l'huile, jus de citron, sel, poivre, persil haché. Sécher et tremper dans la pâte, et frire à l'huile bien chaude. Servir avec persil frit.

CÉLERI AU JUS. — En branches ou céleris-raves. Les préparer comme d'habitude en tronçons ou tranches, servis séparés ou ensemble. Les blanchir trente minutes à l'eau salée; les ranger dans une casserole; les mouiller à hauteur de bouillon gras; couvrir la casserole de papier beurré et finir de cuire au four. Masquer de jus et servir.

CÉLERI EN BRANCHE ET CÉLERI-RAVE EN MENUS DROITS. (XVIIIe siècle.) — On trouve cette recette détaillée au paragraphe des *Carottes en menus droits.*

CÉLERI EN PURÉE. — Se fait surtout avec du céleri-rave, qui se prête mieux à la manipulation. On le cuit au bouillon ou à l'eau salée, et passer. Assaisonner d'un bon morceau de beurre.

CÉLERI EN SAUCES VARIÉES. — Nous conseillons de les faire cuire comme dans la recette du XVIIIe siècle (cuisson des cardons) et les faire mijoter quelques minutes dans la sauce choisie.

On fera par exemple : *Céleris sauce américaine ; sauce béchamel ; sauce blanche ; sauce caméline ; sauce carry ; sauce fines herbes ; sauce italienne ; sauce matelote ; sauce mousque-*

taire; sauce piquante; sauce ravigote; sauce tomate; sauce au vin, etc.

Toutes les sauces citées plus haut peuvent aller avec les céleris.

CHICORÉES.

CHICORÉE AU BEURRE. — Faire blanchir trente minutes à l'eau bouillante, rafraîchir à l'eau froide; égoutter soigneusement; hacher plus ou moins fin suivant le goût. Assaisonner d'un gros morceau de beurre, et servir avec croûtons frits.

CHICORÉE À LA CRÈME. — Après avoir haché la chicorée cuite, la passer à l'étamine, après l'avoir fait bouillir à nouveau pendant vingt minutes dans du bouillon. Une fois passée, la remettre au feu et la finir d'un peu de crème (une cuillerée à soupe de crème pour six cuillerées de chicorée cuite hachée). Servir avec croûtons.

CHICORÉE AU LARD. — Faire revenir du lard gras. Mettre les feuilles de chicorée. Arroser de deux à trois cuillerées de jus de viande. Cuire à casserole couverte ou à la vapeur (en marmite végétarienne).

CHICORÉE AU JUS. — Assaisonner la chicorée cuite et hachée avec un jus de viande.

CHICORÉE EN BEIGNETS. — Se prépare comme les épinards.

CHICORÉE EN RISSOLES.

CHICORÉE EN BOUCHÉES À LA REINE.

CROQUE-BLANCHARD À LA CHICORÉE.

TOURTE À LA CHICORÉE.

(Voir pour ces dernières recettes, le chapitre consacré aux *Épinards.*)

CHOUX.

Chou de Milan, chou cabus, chou frisé, etc., sont bons à employer pour la casserole.

Nous recommandons principalement pour ce légume la cuisson à vase clos au bain-marie ou à la vapeur, comme nous l'avons indiqué au début de l'ouvrage.

CHOU À L'ALLEMANDE. — Parer deux choux en enlevant les feuilles dures de l'extérieur et en évidant le trognon. Couper en quatre et laver; puis les émincer; faire revenir au beurre trois gros oignons hachés fins; sel, poivre; ajouter les choux et un morceau de beurre; faire cuire quinze minutes en remuant de temps en temps. Ajouter un verre de vinaigre et un verre de bouillon, et laisser mijoter à feu doux.

CHOU À L'ANGLAISE. — Parer, couper en quatre; faire tremper quinze minutes à l'eau salée et vinaigrée pour chasser les insectes. Sortir, égoutter, mettre dans une casserole d'eau bouillante salée et faire bouillir jusqu'à cuisson complète, égoutter et presser. Servir sans assaisonnement. Il nous paraît meilleur de cuire le chou à la vapeur.

CHOUX BRAISÉS. — Parer et couper en deux de petits choux frisés; enlever le trognon dur et mettre trem-

per quinze minutes à l'eau salée et vinaigrée. Les mettre à bouillir dix minutes, les égoutter et sécher sur une serviette. Garnir le fond d'une casserole de bardes de lard, y poser les choux ; ajouter une carotte, un oignon piqué de deux ou trois clous de girofle et un bouquet garni. Mouiller de bouillon en couvrant ; poser un papier beurré, couvrir la casserole et laisser mijoter une heure à feu doux. Retirer, égoutter et presser dans une serviette les choux et les couvrir, une fois sur le plat, d'une *sauce espagnole.*

CHOU EN CHICORÉE OU AU BEURRE. — Parer et cuire aux trois quarts, dans de l'eau salée, un chou que l'on coupera en lanières et que l'on achève de cuire à la casserole avec beurre et poivre.

CHOU À LA CRÈME. — Deux choux parés, épluchés, lavés et coupés en quatre; les faire cuire à l'eau salée; les retirer, égoutter et presser; les remettre à la casserole avec beurre, sel, poivre, muscade; remettre sur le feu cinq à dix minutes en tournant toujours. Ajouter une cuillerée à soupe de crème, mélanger et servir.

CHOU À LA DALMATE. — Faire cuire un beau chou, coupé en quatre, à l'eau salée, avec trois oignons, bouquet de thym et laurier; faire cuire. D'autre part, à peu près même poids de pommes de terre, à l'eau également. Hacher le chou, écraser les pommes de terre, après avoir retiré le bouquet. Mélanger les deux purées et assaisonner d'une pointe de paprika et d'une petite cuillerée de grains de cumin.

HERBACÉS

CHOU À L'ÉTOUFFÉE. — Couper par le milieu des têtes de chou bien pommées; les débiter en tranches minces; les mettre dans une passoire et la passoire dans une terrine. Faire passer sur le chou de l'eau bouillante, de façon qu'il soit couvert et, au bout d'une demi-minute, le sortir avec la passoire, l'égoutter et l'essorer dans un linge. Mettre à la casserole, beurre et oignons; faire revenir; mouiller d'un verre de bouillon gras; ajouter le chou; mettre au four casserole couverte et le retourner fréquemment. Vers la fin de la cuisson, saupoudrer de farine et mouiller d'un demi-verre de bouillon gras avec une cuillerée de vinaigre; faire réduire. Ajouter à volonté un roux blond et assaisonner de cumin.

CHOU FARCI. — Préparer le chou en séparant les feuilles, les garnir d'une farce (voir ce mot); reconstituer le chou en ficelant les feuilles et le cuire à la casserole avec du beurre ou de la graisse; quand il eſt bien doré, mouiller de bouillon et faire mijoter à couvert trois heures.

CHOU FARCI DE CHOU. — Détacher les grandes feuilles d'un chou. Hacher fin le cœur cru et le faire revenir au beurre jusqu'à ce qu'il soit bien blond; ajouter un oignon haché, chapelure ou mie de pain, trempée de crème et exprimée, champignons; hacher le tout et bien mêler. Disposer un linge propre, garnissant le fond et les côtés d'une terrine; ranger les grandes feuilles du chou et y verser la farce, que l'on enveloppe dans les feuilles; nouer les quatre coins du linge, ficeler le paquet et

mettre à cuire une heure à l'eau bouillante salée. Développer le chou, le mettre sur un plat, et servir avec une sauce au beurre ou une sauce tomate.

CHOU FARCI DE RIZ. — Préparer le chou comme dans le *Chou farci de chou,* garnir les feuilles d'une farce au riz (voir ce mot). Reconstituer le chou dans une serviette comme plus haut. Nouer la serviette, cuire le tout, et servir nature ou avec une sauce, par exemple une sauce ravigote simple.

CHOU À LA FLAMANDE. — Blanchir à l'eau bouillante pendant quinze minutes un chou coupé en quatre; le rafraîchir, en exprimer l'eau. Enlever les trognons et rapprocher les quatre morceaux en les ficelant. Le mettre à cuire à la casserole avec un bon morceau de beurre, sept ou huit oignons, bouquet garni, sel et poivre, et mouiller de bouillon à hauteur. Près de la fin de la cuisson, ajouter 125 grammes de lard gras fumé. Pour servir, dégraisser la sauce du chou, la corser au besoin d'un peu de jus de viande, et en arroser le chou dans le plat.

CHOU GRATINÉ AU FROMAGE. — Blanchir le chou dix minutes à l'eau bouillante; retirer, égoutter, couper en tranches, que l'on range dans un plat beurré, par lits séparés de dés de beurre. Verser sur le dessus du chou une sauce blanche et une cuillerée à soupe de crème, un peu de beurre fondu, saupoudrer d'un peu de gruyère râpé (proportion 2 p. 100) et de chapelure; ajouter quelques dés de beurre, et mettre au four trois quarts d'heure.

CHOU À L'ITALIENNE. — Faire blanchir le chou, le hacher grossièrement, et finir de le cuire dans un roux blanc fortement corsé d'oignons.

CHOU AU LARD. — Employer de petits choux de Milan bien tendres. Faire revenir du lard gras, coupé en dés, dans un bon morceau de beurre; ajouter les choux défaits feuille à feuille; couvrir la casserole hermétiquement et laisser cuire doucement deux heures à deux heures et demie.

CHOU AUX MARRONS. — Griller légèrement les marrons, une vingtaine environ, pour les peler facilement (coque et peau brune); les mettre au fond d'une casserole. Détacher et laver les feuilles d'un chou; les mettre sur les marrons; mouiller d'un demi-litre d'eau. Couvrir et faire étuver deux heures et demie. Retirer le chou, dresser sur un plat, les marrons autour. Épaissir et lier la cuisson avec beurre manié de farine; verser cette sauce sur le chou.

CHOU AU MILLET. — Échauder 250 grammes de millet que l'on aura soigneusement trié; émincer deux pommes de choux et les mettre à étuver dans à peu près un demi-litre d'eau. A moitié de la cuisson des choux, au bout d'une heure environ, ajouter le millet, ne pas remuer, et achever la cuisson. Vers la fin de celle-ci, faire blondir un bon morceau de beurre, le verser dans la casserole et mélanger le tout soigneusement.

CHOU AUX POMMES DE TERRE. — Traiter comme le *Chou à la dalmate;* mais assaisonner la purée

d'un verre de bouillon et d'un bon morceau de beurre; laisser cuire 15 minutes.

CHOU EN PURÉE. — Éplucher et cuire à l'eau des choux frisés, les égoutter, les hacher. Faire fondre un bon morceau de beurre sans roussir, y ajouter une poignée de chapelure, sans faire prendre couleur, et, cinq minutes après, ajouter les choux avec un nouveau morceau de beurre, si nécessaire; laisser cuire pendant cinq à dix minutes.

PURÉE. — C'est la purée de chou du pays wallon. Cuire aux trois quarts le chou à l'eau salée; le retirer, égoutter, hacher; le finir à la casserole avec du beurre ou de préférence du saindoux, une branche de thym, une feuille de laurier, un éclat d'ail plus ou moins gros suivant le goût, poivre.

CHOU EN RAGOÛT. — Blanchir le chou dix minutes, retirer, égoutter. Foncer une casserole de graisse et de lard gras; effeuiller le chou et disposer les feuilles dans la casserole; quand la moitié des feuilles est rangée, remettre graisse, poivre et sel, couvrir du restant des feuilles de chou. Mouiller à mi-hauteur avec bouillon et jus de viande. Couvrir, faire partir à grand feu, et finir à petit feu jusqu'à cuisson complète. Faire réduire le jus de cuisson, dégraisser et en saucer le chou disposé sur un plat.

CHOU EN RISSOLES AU MILLET. — Enlever à un chou blanc dix belles feuilles bien entières, les réserver. Couper le reste du chou en huit tranches (dix s'il est

gros), laver et faire blanchir quelques minutes à l'eau bouillante, y compris les feuilles réservées. Ébouillanter un bol de millet décortiqué, garnir les morceaux de choux dont on aura enlevé les grosses côtes avec le millet assaisonné de beurre, sel et poivre. Envelopper chaque tranche d'une des feuilles réservées et blanchies et faire prendre couleur à la poêle dans du beurre fondu.

CHOU EN SURPRISE. — Blanchir le chou quinze minutes, rafraîchir, égoutter et presser. Ôter le trognon et garnir la place de marrons et d'un morceau de lard gras fumé. Remettre les feuilles en ordre et ficeler le chou; le mettre à cuire dans du bouillon, un peu de sel, poivre, racines, oignons, bouquet garni; égoutter et servir avec une sauce au beurre. (D'après une recette ancienne.)

CHOUX ROUGES.

CHOU ROUGE BRAISÉ. — Le couper en quatre, le parer, émincer en bandes fines; laver à grande eau et blanchir. Faire revenir au beurre trois oignons hachés, sans les colorer; quand ils sont cuits, ajouter le chou égoutté. Le faire revenir pendant quelques minutes; mouiller d'un petit verre de cognac et deux verres de vin rouge; saler, poivrer, couvrir et cuire à petit feu pendant deux heures. Servir avec la cuisson, qui doit être bien réduite.

CHOU ROUGE À LA GRAISSE D'OIE. — Faire blanchir dix minutes à l'eau bouillante un chou rouge

coupé en quatre morceaux. Les mettre dans une casserole où on aura fait fondre de la graisse d'oie; couvrir de bardes de lard, mouiller d'un demi-verre de bouillon et laisser cuire doucement; retirer et dresser sur un plat, avec la cuisson qui sera alors très réduite. Verser une sauce espagnole. La graisse d'oie peut être remplacée par du saindoux.

CHOU ROUGE MARINÉ. — Ôter le trognon et les grosses côtes d'un chou; le débiter en minces lanières et faire blanchir dix minutes à l'eau bouillante salée; égoutter et verser dans une terrine; arroser d'un verre de vinaigre et d'un verre d'eau; ajouter thym et laurier; faire mariner trois heures; les presser fort en les retirant. Mettre fondre à la casserole un bon morceau de beurre, ajouter le chou, un peu de jus de viande, et faire cuire doucement.

CHOU ROUGE PIQUÉ. — Faire blanchir un chou rouge gros et dur; ôter le trognon; piquer de très gros lard; remplir de graisse la place du trognon; assaisonner de poivre et sel, et envelopper le chou d'une toilette de porc. Mettez-le à la casserole, le trognon en dessus. Faire cuire pendant trois heures à petit feu, dégraisser la cuisson, réduire et saucer le chou avec cette cuisson réduite.

CHOU ROUGE AUX POMMES (*recette flamande*). — On prépare, paraît-il, dans les Flandres, le chou rouge de cette curieuse façon :

Mettre dans un poêlon un chou rouge, épluché et

lavé, le couvrir d'eau. Ajouter quatre ou cinq pommes pelées, vidées, entières ou émincées, de la graisse, sel, poivre et girofles. Cuire trois heures à petit feu, mettre le chou sur un plat, ajouter à la sauce une cuillerée de vinaigre, autant de gelée de groseilles, un peu de fécule; faire réduire et arroser le chou rouge.

CHOU ROUGE EN PURÉE. — Parer le chou rouge, le hacher grossièrement. Faire revenir au beurre trois oignons hachés, ajouter le chou et cuire pendant vingt minutes.

CHOU ROUGE EN SALADE CHAUDE. — Hacher le chou en lanières; faire fondre de la graisse d'oie ou du beurre, avec vinaigre, sel, poivre; faire cuire le chou doucement.

Le chou rouge piqué ou braisé peut se servir accompagné de sauces relevées, en particulier des sauces où entrent du vin et des épices. Nous l'avons servi plusieurs fois avec la *sauce caméline* (voir *Sauces*), qui se marie très bien avec son goût sensiblement sucré.

CHOUX DE BRUXELLES.

CHOUX DE BRUXELLES SAUCE BÉCHAMEL. — Les blanchir quinze minutes à l'eau bouillante; les égoutter, les faire revenir au beurre et les couvrir de quelques cuillerées de *sauce béchamel* (voir ce mot), où ils achèvent de cuire.

CHOUX DE BRUXELLES AU BEURRE OU À LA GRAISSE D'OIE. — Les blanchir comme précédemment et les faire bien dorer au beurre ou à la graisse d'oie.

CHOUX DE BRUXELLES À LA CRÈME. — Blanchir et revenir comme ci-dessus; terminer avec une cuillerée de crème épaisse (proportion : 20 p. 100).

CHOUX DE BRUXELLES AUX MARRONS. — Échauder pour les peler des marrons, sans les faire bouillir. Les mettre à cuire au bouillon avec bouquet garni ; les mêler à des choux de Bruxelles, cuits au beurre ou à la béchamel.

CHOUX DE BRUXELLES EN PURÉE. — Les cuire à l'eau bouillante; les égoutter; passer au tamis de crin, assaisonner de beurre et de sauce béchamel.

CHOUX-NAVETS.

CHOUX-NAVETS AU ROUX. — Peler, laver et débiter en tranches ou en dés, que l'on met à la casserole avec beurre, sel, poivre, un verre de bouillon gras; cuire couvert à feu doux, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Faire un roux brun, l'allonger de bouillon gras, et y faire achever de cuire les choux-navets.

CHOUX-NAVETS AU RIZ. — Choisir l'espèce dite *beurré jaune.* Éplucher et couper en ronds, faire cuire à l'eau bouillante ; quand ils sont bien tendres ils sont cuits. D'autre part, cuire environ 150 grammes de riz (plus si l'on a pas mal de choux-navets) dans l'eau addi-

tionnée de 20 p. 100 de crème; quand il eſt cuit, mélanger aux choux-navets. Couvrir d'une sauce béchamel modifiée ou d'une sauce tomate.

CHOUX-NAVETS AU BEURRE. — Se préparent comme le chou-rave.

CHOUX-NAVETS FARCIS. — Se préparent comme le chou-rave.

CHOUX-RAVES.

CHOUX-RAVES AU ROUX BLOND. — Éplucher et couper en morceaux minces, mettre à la casserole avec un verre de bouillon gras, sel, poivre, gingembre; faire attendrir casserole couverte; faire un roux blond avec persil, safran, oignons.

CHOUX-RAVES FARCIS. — Éplucher et faire cuire à l'eau salée des choux-raves moyens; faire cuire deux feuilles les plus tendres et les hacher avec oignons, carottes, pommes de terre et céleri cuits. Beurrer cette purée et en garnir l'intérieur des choux-raves cuits que l'on a creusés; recouvrir de la tranche enlevée pour creuser. Ficeler et faire dorer au beurre dans un poêlon; déficeler et servir.

CHOUX-FLEURS.

CHOUX-FLEURS À L'ALLEMANDE. — Blanchir les choux-fleurs, les séparer en petits bouquets et achever

de cuire à l'eau bouillante additionnée d'une cuillerée de farine; retirer, égoutter sur un linge et couvrir d'une *sauce au pain frit* (voir ce mot).

CHOUX-FLEURS AU BEURRE. — Cuire comme ci-dessus et sauter à la casserole avec morceau de beurre, sel, poivre, épices.

CHOUX-FLEURS À LA CRÈME. — Cuire comme ci-dessus, mais laisser entier. Couvrir de *sauce à la crème* (voir ce mot), sel, poivre, muscade; faire cuire pendant quinze minutes, feu dessus, feu dessous.

CHOUX-FLEURS FRITS. — Cuire comme ci-dessus et séparer en petits bouquets; les éponger et tremper dans la pâte à beignets, les frire à feu vif. Servir nature ou avec une sauce tomate.

CHOUX-FLEURS AU GRATIN. — Traiter comme ci-dessus et enduire de sauce blanche sans fromage; couvrir de petits dés de beurre et chapelurer, passer au four.

CHOUX-FLEURS AU JUS. — Traiter comme les précédents; faire revenir les petits bouquets quelques minutes avec graisse et pincée de farine; mouiller de jus de viande et d'un peu de bouillon, sel, poivre et muscade; remuer avec précaution.

CHOUX-FLEURS AU SAFRAN. — Cuire les choux-fleurs comme ci-dessus. Faire cuire et réduire de moitié deux cuillerées de bon vinaigre; faire, d'autre part, un roux blond (beurre et farine), mouiller avec le vinaigre et assaisonner d'une pincée de safran et d'une cuillerée à

café de parmesan; faire cuire quinze minutes; ajouter le chou-fleur bien égoutté, laisser mijoter encore cinq minutes, et servir.

CHOUX-FLEURS AUX SAUCES. — Les choux-fleurs, cuits comme il a été dit, se servent assaisonnés de diverses sauces décrites plus haut. Il eſt bon de les ajouter aux sauces avant qu'elles soient tout à fait finies, soit cinq minutes avant de servir, le goût du légume en eſt amélioré. On se contente ordinairement de les dresser en dôme et de les couvrir de sauce, ce qui eſt, à notre avis, moins bon.

Choux-fleurs *sauce blanche, sauce tomate,* sont le plus ordinairement employés.

Choux-fleurs : *sauce américaine, sauce houzarde, sauce italienne, sauce au raifort,* etc., toutes les sauces en un mot.

CHOUCROUTE. — Doit être bien lavée et cuire six heures avec bouillon, vin blanc, graisse d'oie, baies de genièvre, clous de girofle et un morceau de lard gras fumé pour corser le goût.

Peut se manger telle quelle.

RISSOLES DE CHOUCROUTE. — Faire revenir un oignon au beurre, y joindre de la choucroute crue, hachée et exprimée, mouiller de bouillon et finir d'y cuire la choucroute. Placer de petits tas de choucroute dans des ronds d'abaisse, d'un demi-feuilletage, de sept à huit centimètres; replier, souder les bords et faire frire dans l'huile. Se servent nature.

BOUCHÉES À LA CHOUCROUTE. — Préparer la choucroute de façon analogue et la mettre dans des croûtes de bouchées ou de vol-au-vent.

CHOUCROUTE AUX POMMES DE TERRE. — Garnir de pommes de terre cuites à l'eau et couvertes de sauce blanche.

CHOUX MARINS.

N'ont de choux que le nom. Bien brosser et laver, couper la racine noire; cuire à l'eau salée, ou au bouillon avec des carottes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter et même éponger pour qu'ils soient bien secs. Servir avec une sauce quelconque : *sauce américaine, sauce appetissante, sauce bachique, sauce blanche, carottes et champignons, sauce bordelaise, sauce au carry, sauce Colbert, sauce espagnole, sauce hollandaise, sauce matelote, sauce mêlée, sauce piquante, sauce Robert, sauce tortue.*

CHOU PALMISTE.

Encore un chou qui n'eſt pas un chou. C'eſt le bourgeon d'une variété de palmier. On peut se le procurer dans nos climats, en conserve. Mettre tremper la boîte vingt-cinq minutes à l'eau bouillante, puis l'ouvrir, égoutter le chou palmiste, le dresser et le couvrir d'une *sauce béchamel* ou de *sauce blanche.*

On peut aussi le préparer avec une *sauce tomate, portugaise, américaine* ou *vinaigrette.*

CRESSON.

Se prépare comme les épinards ou l'oseille, et comme il perd de son âcreté en cuisant, il varie agréablement, par son goût spécial, les plats de légumes verts.

CRESSON AU LARD. — Faire revenir des lardons dans le beurre; quand ils sont dorés, ajouter le cresson en branches dont on aura supprimé les grosses tiges; assaisonner de gingembre, pointe d'ail, sel, poivre. Laisser mijoter à feu doux. On peut employer aussi bien que le cresson de fontaine, si répandu, le cresson alénois, ou cresson des jardins poussant en pleine terre et dont le goût diffère fort peu du cresson de fontaine.

CRESSON EN PURÉE. — Voir *Épinards.*

RISSOLES AU CRESSON. — Voir *Épinards.*

ENDIVES.

Se font généralement blanchir à l'eau salée avant de les accommoder. Quelquefois on les cuit directement dans des casseroles hermétiquement closes, au bain-marie, à la vapeur ou à feu doux.

ENDIVES AU BEURRE. — Faire revenir dans le beurre des endives épluchées, lavées et égouttées. Laisser mijoter trente-cinq à quarante minutes à découvert.

ENDIVES BRAISÉES. — Blanchies quelques minutes, puis rangées au fond d'une casserole foncée de bardes de lard, bouquet garni, oignon, clou de girofle. Mouiller d'un peu de bouillon et laisser mijoter. Servir avec la cuisson réduite augmentée d'un jus de viande.

ENDIVES À LA CRÈME. — Parer et laver sans laisser séjourner à l'eau; les ranger dans une casserole beurrée sans les blanchir; saler, mouiller de 300 grammes d'eau et d'un jus de citron. Mettre à cuire à plein feu, couvrir la casserole et laisser mijoter trente minutes. Retirer les endives, les dresser dans un légumier. Faire réduire la cuisson à deux tiers, ajouter une cuillerée de crème, puis, hors du feu, un morceau de beurre; passer et saucer les endives.

ENDIVES GLACÉES. — Ranger les endives *non blanchies* dans une sauteuse, bien copieusement beurrée; saler et arroser de beurre fondu; couvrir et faire braiser *sans mouiller,* retourner les endives à moitié de leur cuisson. Retirer et ranger sur un plat. Déglacer la sauteuse avec un peu de jus, faire réduire le jus de la cuisson à consistance de sirop et napper les endives.

ENDIVES AU GRATIN. — Blanchir à l'eau salée et acidulée d'un jus de citron; retirer et égoutter; ranger dans un plat à gratin beurré; mouiller de bouillon, saupoudrer de chapelure mélangée de 2 p. 100 de parmesan râpé; mettre au four.

Deuxième procédé. — Blanchir dix minutes, égoutter, ranger dans un plat à gratin, mouiller de très peu de

bouillon, d'une cuillerée de purée de tomates; chapelurer et mettre au four.

ENDIVES AU LARD. — Ce procédé atténue l'amertume des endives; on ne les blanchit pas et on les dispose entre deux bardes de lard gras minces. On couvre hermétiquement et on les cuit pendant une heure et demie à deux heures à tout petit feu. Retirer, égoutter, dresser et servir nature ou arrosées de jus ou de beurre fondu.

ENDIVES SAUCE MATELOTE.

ENDIVES MAÎTRE D'HÔTEL.

ENDIVES SAUCE BLANCHE ou BÉCHAMEL ou avec la sauce suivante : une ou deux grosses carottes coupées en morceaux et 125 grammes de champignons, cuire à l'eau, passer au tamis; faire revenir la purée avec un morceau de beurre, lier d'un peu de farine, mouiller d'un peu d'eau de cuisson. Couvrir les endives et faire dorer au four.

On peut encore servir les endives avec la *sauce au blanc, sauce bourgeoise, sauce aux cornichons, sauce à l'estragon, sauce hollandaise, sauce italienne, sauce au petit-maître.*

ENDIVES À LA GRECQUE. — Voir *Artichauts à la grecque.*

ÉPINARDS.

ÉPINARDS À L'ANGLAISE. — Épluchés, lavés, bouillis à l'eau salée, rafraîchis, égouttés et pressés.

Hacher fin et presser de nouveau; mettre à la casserole avec un bon morceau de beurre, sel, poivre, muscade. Servir avec croûtons frits.

BEIGNETS D'ÉPINARDS. — Épinards cuits et assaisonnés, à consiſtance épaisse; en mettre une cuillerée à café entre deux ronds de pain à chanter, coller les bords avec un peu d'eau; tremper dans la pâte à beignets et faire frire. On peut servir nature ou avec une sauce tomate.

ÉPINARDS À LA BRILLAT-SAVARIN. — Le célèbre gaſtronome raconte qu'un de ses amis, vénérable chanoine, faisait ainsi préparer des épinards au beurre : on les cuisait mais on ne les servait pas le jour même. On les réchauffait, au moment du repas suivant, avec un bon morceau de beurre; mais on ne les servait pas encore. Ce n'est qu'au troisième repas, après les avoir de nouveau assaisonnés d'un bon morceau de beurre, qu'on les consommait enfin, garnis de croûtons frits. Ainsi préparé, ce légume eſt absolument délicieux.

ÉPINARDS À LA CRÈME. — Blanchis à l'eau salée, hachés et passés, desséchés à la casserole sur feu vif, avec beurre, sel, poivre, muscade. Quand ils sont à point, ajouter une cuillerée à soupe de crème pour six d'épinards cuits et hachés.

ÉPINARDS À LA CRÉOLE (*recette sud-américaine*). — Faire blanchir les épinards à l'eau salée, égoutter et rafraîchir. Faire fondre avec du beurre 250 grammes de noix de coco râpée; la laisser cuire cinq minutes, l'assaisonner d'une pointe de cayenne et de muscade râpée.

Ajouter les épinards hachés fins. Cuire pendant cinq minutes à feu doux et en remuant conftamment. Ajouter une cuillerée à café de crème fraîche ; puis dresser sur un plat et décorer de rondelles de bananes, bien mûres, frites au beurre.

ÉPINARDS AU JUS. — Comme les épinards à la crème, en remplaçant la crème par cinq cuillerées de jus de viande.

RISSOLES AUX ÉPINARDS. — Préparer des épinards à la crème de consiftance ferme, ou des épinards au beurre. Mettre une cuillerée d'épinards dans une abaisse mince de pâte brisée de six à huit centimètres de diamètre, replier, souder les bords et faire frire à l'huile bien chaude.

ÉPINARDS AU SUCRE. — Préparer des épinards à la crème, sans sel ni poivre, mais deux cuillerées de sucre en poudre.

TOURTE AUX ÉPINARDS. — Garnie d'épinards au sucre, ou à tel assaisonnement que l'on préfère : les faire à consiftance ferme.

PETITS PÂTÉS D'ÉPINARDS À LA TURQUE. — Cuire les épinards à l'eau salée ; les dessécher à la casserole avec du beurre et du parmesan râpé dans la proportion de 10 grammes par livre au maximum ; mélanger bien soigneusement. En garnir des croûtes de bouchées et servir bien chaud. On peut aussi dresser l'excédent des épinards en dôme au milieu d'un plat et l'entourer des bouchées garnies.

ÉPINARDS À LA VÉNITIENNE. — Blanchir des épinards en branches et les faire sauter à la casserole avec de l'huile et un hachis d'ail plus ou moins fort.

ARROCHE OU BELLE-DAME.

S'accommode comme les épinards : à l'anglaise, en beignets, à la crème, etc.

FENOUIL.

On emploie le fenouil charnu, que l'on trouve à Paris chez les marchands de produits exotiques. Parer le pied de fenouil en coupant les bases vertes des feuilles qui surmontent le cœur blanc, couper le panache de feuillage plus ou moins grand qui se trouve au centre. Laver, couper le pied de fenouil en quatre et traiter comme les endives ou le céleri en branches, dont ce légume rappelle le goût en plus finement aromatique.

LAITUES.

Employer la laitue pommée, la laitue frisée ou la laitue romaine.

LAITUES AU BEURRE. — Coupées en six morceaux suivant la longueur, mettre à la casserole avec un bon morceau de beurre; quand le beurre eſt fondu, couvrir et cuire deux heures à petit feu; dix minutes avant

de servir, on peut ajouter une pincée de farine pour lier le jus.

LAITUES BRAISÉES. — Sur des bardes de lard, fonçant une casserole ou une sauteuse, disposer les laitues préalablement nettoyées et blanchies, cinq minutes, puis rafraîchies et égouttées. Ajouter un bouquet de persil et deux oignons piqués de deux clous de girofle. Mouiller de bouillon, couvrir de bardes de lard, mettre le couvercle sur la casserole et laisser cuire au four trente minutes. Retirer, égoutter et presser, garnir de croûtons frits. Réduire la cuisson, additionnée, si l'on veut, d'un demi-verre de madère, et dégraisser; finir avec du beurre manié de farine.

LAITUES FRITES. — N'employer que les cœurs et les feuilles blanches qui les enveloppent ; les blanchir cinq minutes; retirer, égoutter, presser; les rouler dans une solution sirupeuse de gomme et les paner. Les passer à la friture très chaude.

LAITUES À LA CRÈME. — Parées et blanchies, les hacher menu; faire un roux blanc que l'on mouille avec une cuillerée de crème. Ajouter les laitues, les cuire dix minutes. Servir avec croûtons frits.

LAITUES FARCIES. — Les blanchir cinq minutes; les retirer, égoutter et presser. Glisser entre les feuilles une farce (voir ce mot). Ficeler les laitues; et dorer au beurre; mouiller de bouillon et laisser mijoter une heure et demie. Remplacer, si l'on veut, le beurre par de la graisse d'oie ou de volaille.

LAITUES POMMÉES GRATINÉES AUX POMMES DE TERRE ET CHAMPIGNONS. — Préparer une purée de pommes de terre moelleuse, très beurrée, salée et poivrée à point. En garnir le milieu d'un plat rond allant au four. Entourer de laitues blanchies, hachées, et revenues au beurre. Couvrir d'un hachis épais de champignons et fines herbes. Saupoudrer de chapelure; quelques dés de beurre, faire dorer au four.

LAITUES GRATINÉES. — Alterner des tranches minces de pain grillé avec des lits de laitues braisées. Finir par un lit de laitue. Arroser de la braise déglacée et réduite, couvrir de chapelure et gratiner au four.

LAITUES AU JUS. — Faire revenir au beurre de petits dés de lard gras et une demi-carotte hachée, saupoudrer d'une cuillerée de farine; quand le roux eſt blond, mouiller de bouillon et de jus de viande; faire bouillir; ajouter laitues pommées ficelées; faire cuire à feu doux deux heures, casserole couverte.

LAITUES SAUCE POULETTE. — Fendues en quatre et blanchies pendant vingt minutes, retirer et sécher sur un linge. Finir de les cuire pendant une heure dans une *sauce poulette* (voir ce mot) en les arrosant souvent.

LAITUES AUX TOMATES. — Faire revenir au beurre deux oignons émincés, y joindre les laitues ficelées. Couvrir la casserole et faire cuire pendant deux heures et demie à feu doux. Ajouter alors deux cuillerées de purée de tomates. Laisser mijoter pendant une demi-

heure. Ajouter un morceau de beurre manié de farine, et, cinq minutes après, servir.

OSEILLE.

S'accommode comme les épinards.

On se servira de préférence d'oseille jeune ordinairement peu acide. Si l'on craint l'acidité de ce légume, on le fera cuire à deux eaux.

BEIGNETS D'OSEILLE. — Blanchir rapidement les feuilles d'oseille équeutées, tremper dans la pâte à beignets, frire à grand feu.

PÂTÉ D'OSEILLE. — Faire une purée de pommes de terre bien beurrée. Blanchir l'oseille, retirer, égoutter, hacher. Dans un moule beurré, disposer un lit de pommes de terre, un lit d'oseille jusqu'à épuisement, finir par un lit de pommes de terre ; mettre quelques dés de beurre, chapelure et cuire au four.

PATIENCE OU OSEILLE ÉPINARDS.

L'employer de préférence à l'oseille dont elle n'a pas l'acidité.

Mêmes recettes que pour les épinards.

PISSENLITS.

Se traitent comme les épinards et les chicorées. Avoir soin de ne pas employer les boutons des fleurs de pissenlit.

Les mettre soigneusement de côté, car ils augmentent notablement l'amertume des feuilles.

SCAROLE.

S'accommode comme la laitue, la chicorée, les épinards.

ROMAINE.

S'accommode comme les légumes précédents.

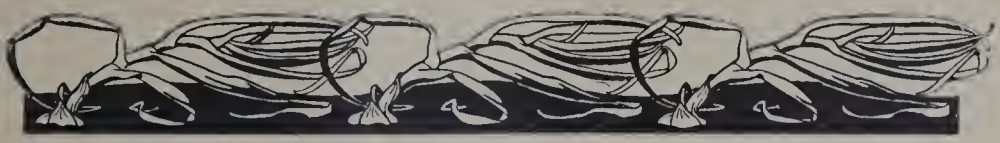
BETTERAVES.

On les fait d'abord cuire au four, en vase clos, pendant huit à dix heures.

BETTERAVES EN BEIGNETS. — Couper la betterave cuite et éplucher en rondelles d'un demi-centimètre, les passer à la pâte et faire frire.

BETTERAVES FRICASSÉES. — Couper les betteraves cuites en tranches comme ci-dessus. Les mettre à la casserole avec beurre, persil et ciboule hachés, un peu d'ail, une pincée de farine, vinaigre, sel et poivre. Faire bouillir un quart d'heure.

BETTERAVES FRITES À L'OIGNON. — Couper les betteraves cuites en rondelles minces, les mettre à mariner une ou deux heures dans de l'huile, vinaigre, sel et poivre. Couper des oignons en rondelles; retirer les betteraves, les égoutter, sécher, et mettre une tranche d'oignons entre deux tranches de betteraves; passer à la pâte et frire.



Le Coin des Mamans

Vive la carotte

La carotte est à l'honneur. On en parle beaucoup dans le monde des hygiénistes. Elle est représentée aujourd'hui de plus en plus comme le légume qu'on doit donner le premier, sous forme de purée, aux très jeunes enfants. On l'a même donnée avec succès aux nourissons de quelques mois dans certaines maladies, sous forme de soupe. Cela tient évidemment à ce qu'elle constitue un aliment très riche en principes précieux. D'abord elle contient beaucoup de fer. Puis, elle est abondamment pourvue de vitamines surtout quand elle est jeune, et, en somme, sous forme de purée très fine, elle est d'une digestion extrêmement facile.

On sait aussi que la carotte passe pour donner un joli teint. C'était là, jusqu'ici une de ces prétendues légendes dont on ne savait guère que sourire faute d'en comprendre la raison profonde. Il se trouve pourtant qu'elle est vraie. On se met aujourd'hui à étudier avec beaucoup d'attention certaines matières colorantes de la carotte et on constate que ces substances, encore peu connues au point de vue chimique, peuvent s'accumuler sous la peau et colorer d'une façon très nette les téguments. Il arrive même, dans certains cas, notamment chez les diabétiques, que cette substance en s'accumulant à l'excès donne une teinte exagérément jaune, particulièrement à la paume de la main. On a baptisé cette anomalie d'un nom barbare, comme il est d'usage. On le désigne sous le nom de *xanthochromie*. Quoi qu'il en soit, on comprend qu'à doses modérées cette substance de la belle teinte de la carotte puisse donner à une physionomie un peu pâle ou terreuse, une tonalité chaude et saine en apparence comme en réalité.

Il est assez singulier de remarquer que les matières colorantes jaunes du genre de celles de la carotte sont souvent associées à la présence de vitamines et d'autres substances indispensables pour la santé. La carotte est un des légumes en possèdent le plus. Le jaune d'œuf c tient également beaucoup de ces subst ces. Le beurre de vache est très riche vitamines au moins quand il a la tei jaune qu'on apprécie. Quand il est bla il en est dépourvu et les ménagères raison de le refuser. C'est peut-être en c sommant des carottes — ce luxe de l'é ble trop souvent remplacé par des to teaux sans valeur — que les vaches en chissent ainsi leur lait en vitamin précieuses. Tout cela donne à penser q les légumes qu'on fait blanchir ou pl exactement jaunir artificiellement en l buttant ou en les conservant dans des s los, tels les laitues, les chicorées, les cai dons, les endives, le fenouil, les choux accumulent des substances précieuses pour notre organisme.

Chose plus curieuse encore c'est que les carottes, comme les œufs, à en croire des travaux déjà anciens du docteur Artault de Vevey, semblent rendre plus résistants à l'égard de la tuberculose.

Chaussés de

BULBES

BETTERAVES SAUTÉES AU BEURRE. — Couper en rondelles, pas trop minces, des betteraves cuites; les sauter à la poêle avec un bon morceau de beurre, saupoudrer de fines herbes hachées, et servir.

BETTERAVES SAUCE AU VIN. — Préparer les betteraves comme il est dit ci-dessus; les saupoudrer de farine; les sauter à la poêle avec un bon morceau de beurre; mouiller d'un verre de vin rouge, et faire mijoter, à feu doux, environ une heure.

BETTERAVES À L'HUILE. — Voir *Hors-d'œuvre.*

CAROTTES.

Employer des carottes jeunes ou des carottes nouvelles.

CAROTTES À LA BÉCHAMEL. — Éplucher, laver, laisser entières les petites, couper celles qui sont grosses. Mettre à cuire avec beurre, oignons, sel, poivre, bouquet et un demi-verre de bouillon. Faire bouillir et retirer sur le coin du feu, laisser mijoter jusqu'à entière cuisson. Quelques minutes avant de servir, verser une béchamel sur les carottes qui finissent de cuire.

CAROTTES NOUVELLES AU BEURRE. — Éplucher, laver, sécher; faire dorer au beurre, couvrir et laisser mijoter jusqu'à cuisson complète. Servir saupoudrées de persil haché frais.

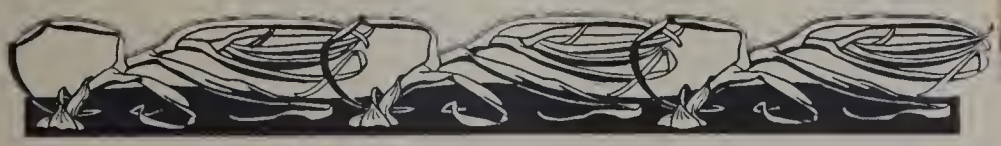
CAROTTES AU BLANC, SAUCE BLANCHE OU POULETTE. — Agir comme pour les carottes à la bé-

chamel, couvrir d'une sauce au blanc ou d'une sauce blanche ou d'une sauce poulette, dans laquelle on laissera mijoter.

CAROTTES À LA CRÈME. — Choisir de grosses carottes bien tendres, éplucher et laver; faire blanchir une demi-heure à l'eau bouillante. Les couper alors, soit en rondelles minces, soit en gros filets, et les faire revenir à la casserole avec beurre, bouquet de persil, ciboules, gousse d'ail, échalotes, clous de girofle, du basilic. Poudrer ensuite d'une pincée de farine, saler, poivrer, et mouiller d'un bon verre de bouillon. Faire réduire à courte sauce, enlever le bouquet; lier d'un peu de crème sans bouillir (ne jamais dépasser la proportion 20 p. 100). Au moment de servir ajouter un filet de vinaigre.

CAROTTES À L'ÉTOUFFÉE. — Éplucher, laver, couper en tranches longues. Mettre à la casserole avec un bon morceau de beurre, un demi-verre de bouillon gras, et faire cuire doucement, casserole couverte. Quand elles sont presque cuites, ajouter une cuillerée de farine, mouiller de bouillon et saupoudrer d'une pincée de persil haché. On peut aussi faire un roux blond, mouillé de bouillon gras, et finir d'y cuire les carottes.

CAROTTES À LA FLAMANDE. — Tourner de petites carottes nouvelles, couper en morceaux égaux de grosses carottes tendres ou tailler des boules à la cuiller à légumes. Les faire blanchir cinq minutes à l'eau bouillante, retirer, égoutter; mettre à la casserole avec beurre, un verre de bouillon, un ou deux morceaux de sucre :



CHRONI

Nous avons entamé, dimanche dernier, le chapitre des légumes et j'ai annoncé une série de recettes sur cet intéressant sujet. Je crois qu'il sera plus logique de les donner au fur et à mesure de l'apparition des divers légumes sur nos marchés; il sera toujours loisible à celles de nos lectrices qui découpent nos recettes, de les classer ensuite par espèces.

Pour mettre ce programme à exécution, je parlerai aujourd'hui des légumes que tout le monde peut se procurer :

LES CAROTTES

Tout le monde connaît les carottes à la maître d'hôtel. On émince les carottes, on les fait cuire à l'eau légèrement salée, puis on les fait sauter dans du beurre frais, et l'on sert, saupoudré de persil haché.

Carottes frites. Ce procédé est beaucoup moins connu. On coupe les carottes en ronds, on les fait blanchir un moment et on les met dans la friture. On les retire assez rapidement et on les sert bien chaudes, saupoudrées de sel.

Carottes à la flamande. Coupez les carottes en ronds et faites les blanchir cinq minutes. Mettez-les dans une casserole avec du beurre, un bon bouillon de Bovril, un peu de sucre. Faites cuire et réduire; ajoutez un morceau de beurre, fines herbes, une cuillerée de jus, faites cuire encore un bouillon et servez garni de croutons frits.

Carottes à la poulette. Ratissez-les, coupez-les par tranches; mettez-les cuire

faire mijoter jusqu'à réduction; ajouter alors un bon morceau de beurre, une cuillerée de jus, hachis de fines herbes. Donner un bouillon, servir avec croûtons frits.

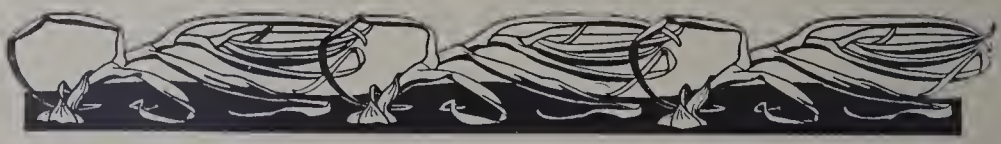
CAROTTES FRITES. — Couper en rondelles, faire blanchir cinq minutes, retirer, égoutter, fariner et passer à la friture très chaude.

CAROTTES FRITES AU BEURRE, À LA CRÈME. — Couper les carottes en rondelles minces, les faire dorer dans du beurre, saler et mélanger, hors du feu, avec un peu de crème, puis servir.

CAROTTES À L'INDIENNE. — Gratter et couper en rondelles des carottes tendres ou, mieux, nouvelles; les faire cuire avec 500 grammes de bouillon, un morceau de beurre, bouquet garni, sel, poivre, pincée de sucre en poudre. Pendant qu'elles cuisent, faire revenir au beurre un oignon haché; quand il est blond, ajouter une cuillerée de curry powder et laisser frire deux à trois minutes; mouiller de 100 grammes d'eau dans laquelle on aura mélangé 20 grammes de crème (ne pas dépasser 20 p. 100), donner un bouillon et passer sur les carottes. Faire bouillir cinq minutes, et servir dans un légumier.

CAROTTES AU LARD OU EN RAGOÛT. — Faire revenir les carottes blanchies avec lard gras, persil, ciboule, sel et poivre. Mouiller ensuite de bouillon et de jus par parties égales. Faire réduire à courte sauce, et servir.

CAROTTES EN MENUS-DROITS (XVIIIe siècle). — Faire un petit roux de beurre et de farine et y faire cuire

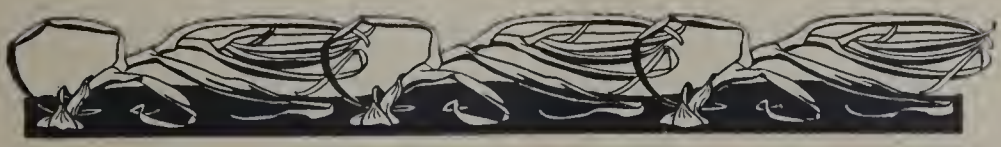


de l'oignon, ciselé en filet; lorsqu'il est prêt d'être cuit, mouiller de bouillon et « rachever » (*sic*) de cuire; ajouter alors des carottes coupées en filets après avoir été cuites au bouillon, assaisonner de sel et gros poivre; ajouter, en servant, un filet de vinaigre et de la moutarde.

CAROTTES EN PÂTÉS À LA RUSSE. — Couper en petits dés; les faire blanchir cinq minutes, égoutter et faire revenir avec beurre et oignons hachés. Mouiller de bouillon, cuire jusqu'à réduction; lier de quelques cuillerées de béchamel et laisser refroidir. D'autre part, faire des abaisses de 7 à 8 centimètres de large, en pâte brisée; garnir le centre de la quantité convenable de carottes, replier, souder les bords et cuire cinq minutes à feu doux.

CAROTTES AUX PETITS POIS. — Couper, en tranches d'un demi-centimètre d'épaisseur, une botte de carottes nouvelles; les cuire dans une casserole avec 500 grammes de bouillon, beurre, bouquet garni, sel, poivre, deux oignons; quand elles sont bien cuites, ajouter deux ou trois poignées de pois fins cuits à part dans l'eau salée. Lier, en fin de cuisson, de beurre manié d'un peu de farine.

CAROTTES AUX RAISINS. — Faire dorer au beurre des rondelles de carottes, poudrer de farine, mouiller de bouillon; à moitié de la cuisson, ajouter une petite poignée de raisin de Malaga et moitié moins de raisin de Corinthe. Finir la cuisson à feu doux et casserole couverte. Servir quand les raisins sont gonflés et la sauce courte et crémeuse.



CAROTTES AU SUCRE. — Faire sauter les carottes coupées en rondelles. Faire un caramel avec du sucre et de l'eau; ajouter du beurre, puis les carottes. Cuire deux heures en mouillant d'un peu d'eau chaude s'il eſt nécessaire. Lier d'un peu de farine à fin de cuisson.

CAROTTES À LA TOMATE. — Faire revenir quelques oignons au beurre, y ajouter quand ils sont blonds des tomates pelées, épépinées, sel, poivre rouge ou carry. Quand elles sont fondues, y joindre les carottes coupées en rondelles, en gros dés, ou entières si elles sont petites ou nouvelles. Faire cuire pendant deux heures à feu doux.

CAROTTES NOUVELLES AU GRAS. — Entières ou en rondelles suivant la taille, les cuire dans du bouillon avec sel, poivre, oignons et bouquet garni. Laisser mijoter jusqu'à cuisson complète.

Les carottes, après avoir été blanchies et sautées au beurre, peuvent être assaisonnées aux sauces suivantes : *sauce américaine, sauce bordelaise, bread-sauce, sauce caméline, sauce hollandaise, sauce italienne, sauce au pain frit.*

HÉLIANTHES.

HÉLIANTHES (Racine du grand soleil). — Les ratisser, les laver à l'eau acidulée et les blanchir cinq à dix minutes dans l'eau salée, puis achever de les cuire dans une sauce. Ils s'accommodent en somme comme les salsifis auxquels nous renvoyons. On peut également les

frire à la pâte, ou directement, coupés en allumettes comme les pommes-paille.

Leur goût rappelle à la fois celui des fonds d'artichauts et des salsifis, il eſt très délicat.

HÉLIANTHES SAUTÉS AU BEURRE. — Voir *Salsifis.*

HÉLIANTHES AU BLANC. — Voir *Salsifis.*

HÉLIANTHES À LA SAUCE TOMATE. — Voir *Salsifis.*

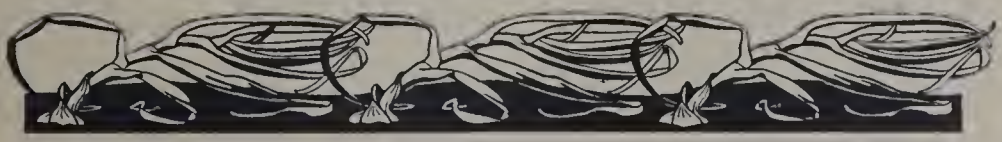
HÉLIANTHES AU JUS. — Voir *Salsifis.*

Ils se trouvent bien de toute sauce à goût pas trop relevé, exemple : *sauce appétissante, sauce bigarade, sauce bourgeoise, sauce chevreuil, sauce Colbert, sauce à l'eſtragon, sauce au fenouil, sauce italienne, sauce à l'oseille, sauce Périgueux, sauce poulette,* etc.

NAVETS.

NAVETS À L'ANGLAISE. — Les faire bouillir, entiers ou coupés en quartiers, à l'eau salée. Les servir arrosés de beurre fondu.

NAVETS FARCIS. — Blanchir à l'eau salée; couper la partie circulaire, vider le navet avec la cuiller à légume ou un manche de cuiller à café. Passer la pulpe extraite au tamis, la mélanger de purée de tomates, mie de pain fraîche, sel, pointe de cayenne, fines herbes hachées; lier d'un peu de crème (ne pas dépasser la proportion 20 p. 100). Remplir les navets de cette farce, les ranger



dans un sautoir beurré, arroser de jus clair, couvrir d'un papier beurré et mettre à four doux jusqu'à cuisson. Dresser dans un plat creux et napper d'une sauce blanche (voir ce mot).

NAVETS AU FOUR. — Couper les navets en quartiers, les faire blanchir. Retirer, égoutter, ranger dans un plat allant au four et beurré. Arroser de beurre fondu et d'un peu de bouillon. Couvrir d'un papier beurré et cuire à feu doux.

NAVETS FRITS AU CARAMEL. — Couper les navets en rondelles pas trop épaisses, les sauter au beurre. Préparer un caramel, y ajouter du beurre et du bouillon. Déposer les navets dans cette sauce et laisser mijoter une bonne heure. Au moment de servir, lier la sauce d'un morceau de beurre manié de farine.

NAVETS GLACÉS. — Tourner, en forme de poire, de petits navets, les faire blanchir dix minutes à l'eau bouillante. Les retirer, égoutter et disposer au fond d'une casserole beurrée : saupoudrer de sucre en poudre, mouiller d'un jus de viande clair, couvrir d'un papier beurré, et faire partir un peu vivement, puis doucement, feu dessus, feu dessous.

NAVETS GRATINÉS. — Les blanchir trente minutes à l'eau bouillante, les retirer et égoutter; couper en rondelles; beurrer un plat allant au four, y ranger les navets. Couvrir de purée de tomates, chapelurer et dorer au four.

NAVETS AU JUS. — Faire roussir au beurre les na-

vets coupés en morceaux : mouiller de bouillon et de jus de viande, saler et poivrer. Faire cuire à petit feu, et servir avec le jus réduit.

NAVETS EN MENUS-DROITS. — Voir *Carottes en menus-droits.*

NAVETS À LA MOUTARDE. — Cuire à l'eau bouillante les navets coupés en rondelles, retirer et égoutter. Faire fondre un fort morceau de beurre, y délayer une cuillerée à café de moutarde. Ajouter les navets et faire mijoter dix minutes.

NAVETS AUX POMMES DE TERRE. — Faire cuire à l'eau bouillante de petits navets avec autant de petites pommes de terre longues; les retirer sans les briser et dresser sur un plat. Saucer de la sauce moutarde du précédent article. On peut, après avoir retiré navets et pommes de terre et les avoir égouttés, les faire dorer au beurre avant de les dresser.

PURÉE DE NAVETS. — Émincer, blanchir et égoutter les navets, les mettre à la casserole avec du beurre; saler, poivrer, et faire mijoter à feu très doux jusqu'à fonte complète. Ajouter, si l'on veut, du jus au moment où on les met à la casserole.

PURÉE DE NAVETS À LA CRÈME. — Commencer comme ci-dessus, mais, au lieu de les faire mijoter au beurre, les faire revenir sans prendre de couleur. Couvrir alors de bouillon non coloré, avec bouquet de persil, et faire cuire à grand feu. Quand les navets sont tendres, les retirer, égoutter, passer au tamis; recevoir la purée

dans une casserole, avec un morceau de beurre et une pincée de sucre en poudre, sel, poivre, muscade. Faire réduire et ajouter pour finir un peu de crème, liée bien intimement à la purée (ne pas dépasser la proportion de 20 p. 100).

PURÉE DE NAVETS ET POMMES DE TERRE. — Cuire à l'eau ou au bouillon quantités égales de navets et de pommes de terre; les passer au tamis et graisser d'un bon morceau de beurre. Servir avec croûtons frits.

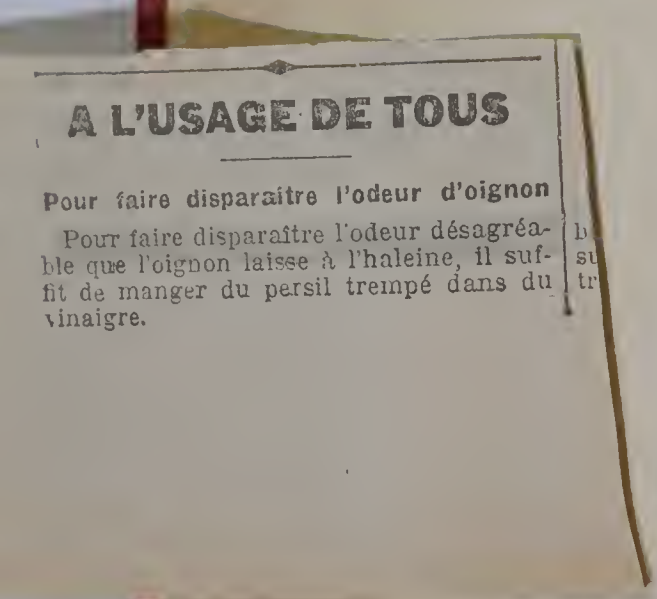
PURÉE DE NAVETS ET CÉLERIS-RAVES. — Agir comme avec les pommes de terre.

NAVETS SAUTÉS. — Couper de petits navets tendres en gros dés, les faire dorer au beurre, ajouter une pincée de sucre en poudre et un peu de bouillon. Faire cuire doucement casserole couverte.

NAVETS À DIVERSES SAUCES. — Les navets cuits mijoteront cinq minutes dans la sauce choisie : *sauce américaine, sauce au carry, sauce italienne, sauce piquante, sauce ravigote, sauce matelote, sauce poulette, sauce au vin, sauce béchamel, sauce blanche,* etc.

OIGNONS.

OIGNONS À LA CRÈME. — Blanchir de petits oignons à l'eau bouillante, retirer, égoutter. Les mettre à la casserole avec un fort morceau de beurre, une pincée de farine, et quelques minutes avant de servir ajouter de



A L'USAGE DE TOUS

Pour faire disparaître l'odeur d'oignon

Pour faire disparaître l'odeur désagréable que l'oignon laisse à l'haleine, il suffit de manger du persil trempé dans du vinaigre.

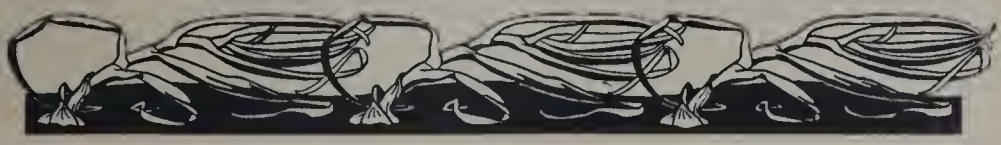
la crème (ne pas dépasser 20 p. 100). Cuire les oignons sans les fondre.

OIGNONS À L'ÉTUVÉE. — Blanchir les oignons à l'eau bouillante quinze minutes. Faire un roux bien coloré et le mouiller de vin rouge; ajouter les oignons, retirés et égouttés, bouquet garni, thym et laurier, deux clous de girofle. Faire cuire à découvert et servir avec croûtons frits, la sauce courte et passée.

OIGNONS FARCIS. — Employer les gros oignons d'Espagne ou de Madère (ils atteignent et dépassent même quelquefois 1 kilogramme). A défaut de ces oignons doux, employer de gros oignons du Midi dont le goût eſt également moins fort que les oignons de nos régions.

Faire blanchir l'oignon à l'eau bouillante pendant vingt minutes, le retirer, enlever le cœur que l'on hachera avec une farce (voir *Farces*). Remplir le creux de cette farce et en déposer en minces couches entre les lamelles de l'oignon, couvrir le dessus des deux ou trois plus grosses lamelles extérieures. Ficeler soigneusement en croix, mettre au four dans un plat beurré, arroser l'oignon d'un peu de jus et laisser cuire. Il faut environ trois heures et quelquefois plus pour qu'un gros oignon d'Espagne soit cuit.

OIGNONS REVENUS AU BEURRE ET FARCIS. — Prendre deux gros oignons de nos climats, les creuser, les dorer au beurre puis les remplir d'une farce (voir ce mot) préalablement revenue au beurre. Ranger les oignons



dans un plat beurré et cuire au four en mouillant d'un peu de bouillon.

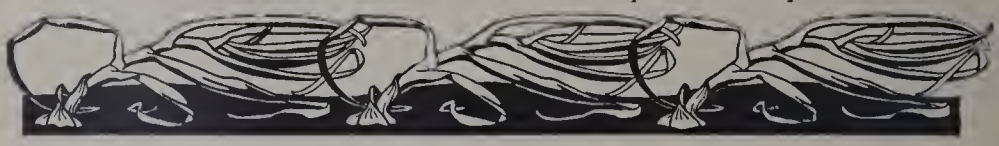
OIGNONS FARCIS DE RIZ. — Préparer des oignons de Madère comme précédemment et les garnir d'une farce de riz (voir ce mot) corsée de safran. Les ranger dans une casserole sans beurre ni eau; seulement une petite coquille de beurre sur le sommet de la farce de chaque oignon. Laisser cuire, casserole couverte, à feu doux.

OIGNONS FRITS. — Couper les oignons en tranches d'un demi-centimètre environ dans le sens de la largeur. Tremper ces rondelles dans la pâte à beignets et les faire frire à l'huile.

OIGNONS GLACÉS. — Éplucher et laisser entiers des oignons moyens, une vingtaine par exemple; faire fondre du beurre dans une casserole et y ranger les oignons; ajouter 15 grammes de sucre, sel, un verre de bouillon; cuire à petit feu jusqu'à ce que le mouillement soit réduit à demi-glace et les oignons bien tendres et bien colorés. Ranger dans un plat et napper de la sauce réduite.

OIGNONS DOUX D'ESPAGNE AU GRATIN. — Les couper en tranches de 1 centimètre d'épaisseur, les ranger dans un plat beurré allant au feu; soupoudrer de persil et échalote hachés et paner. Quelques dés de beurre sur la panure et cuire au four.

PURÉE SOUBISE. — Blanchir dix minutes les oignons à l'eau bouillante. Retirer, enlever la première peau, cou-



per en tranches. Mettre à la casserole avec un bon morceau de beurre frais; les cuire très doucement, sans leur faire prendre couleur. Quand ils sont cuits, saler, ajouter une cuillerée de farine, éclaircir d'un bon morceau de beurre. Y joindre si l'on veut un morceau de sucre, passer, et servir.

OIGNONS AU JUS. — Faire dorer au beurre des oignons de moyenne grosseur; les retirer et faire avec le même beurre un roux très clair que l'on mouillera de jus de viande ou de jus et de bouillon en parties égales.

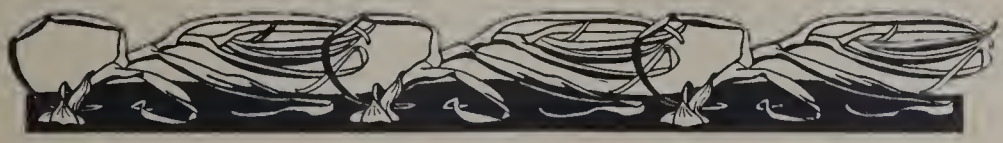
OIGNONS AU VIN BLANC. — Faire dorer les oignons au beurre; faire de ce beurre un roux brun, mouiller de bouillon et de vin blanc, thym, laurier, persil, une pincée de curry powder, ajouter les oignons et finir de cuire dans cette sauce. Servir avec croûtons.

OIGNONS À LA BOURGUIGNONNE. — En Bourgogne, on prépare les oignons de la façon suivante : dans la cendre de bois brûlante, on enferme des oignons de grosseur moyenne et on laisse cuire au moins deux heures. Au moment de servir, on sort les oignons et on les épluche. On les mange à la croque au sel ou avec un peu de beurre. C'est un régal pour les paysans bourguignons.

POIREAUX.

Les poireaux en purée se traitent comme les épinards.

POIREAUX GRATINÉS. — Faire un roux blond et ajouter deux cuillerées de vinaigre qu'on fait réduire à



SALSIFIS

On en vend des bottelées partout, et c'est excellent. Aussi je vous conseille d'user largement de ce légume savoureux et nourrissant.

Les préparations sont multiples; on n'a vraiment que l'embarras du choix.

Ratissez-les et jetez-les, à mesure que vous les préparez, dans une terrine où vous aurez mis de l'eau et du vinaigre. Retirez-les et faites-les cuire dans beaucoup d'eau en les y jetant — quand elle bout — avec du sel et une cuillerée de farine (important). Quand ils sont cuits, égouttez-les et assaisonnez-les d'une des manières suivantes :

Pour les faire frire : égouttez-les bien et trempez-les dans une pâte, comme il est indiqué pour les beignets. Faites frire de belle couleur.

Vous pouvez aussi faire frire les restes de ceux qui ont été servis à la poulette.

A la poulette. — Faites une sauce à la poulette et liez avec des jaunes d'œufs; ajoutez vos salsifis et jus de citron, et servez.

A la sauce blanche. — On les sert chauds, sous une sauce blanche ou sous une béchamel.

DE LA CUISINE

A la sauce blonde. — Servez-les chauds sous une sauce blonde.

Au jus. — On les fait revenir dans une casserole avec graisse et farine; ajoutez-y du *Bovril*, jus, sel, poivre, muscade.

A la maître d'hôtel. — Mêlez-les, chauds, avec du beurre manié de persil et ciboule hachés fin, sel, poivre blanc.

Au fromage. — Mêlez-les avec beurre, fromage râpé, poivre blanc.

En salade. — Coupez-les d'une égale longueur; assaisonnez comme une salade et sautez-les pour les retourner. Ayez soin qu'ils soient blancs et employez du poivre blanc.

Les feuilles composant le cœur, qui naît à la racine, se mangent — en salade — quand elles sont petites et assez blanches. Les cœurs étant gros, on les lie par bottillons et on les fait cuire comme les racines, pour servir au jus ou à la sauce blonde.

J'insiste pour qu'on essaie cette dernière préparation: il arrive trop souvent qu'on jette, comme déchets inutilisables, des verdures excellentes, au moyen desquelles on peut composer une très bonne alimentation. Je m'efforcerai cet été, lorsque nous passerons en revue le long chapitre des légumes, de démontrer aux ménagères qu'on est loin de tirer, des substances que la nature nous offre, tout le profit possible; c'est un devoir social d'éviter le gaspillage.

moitié; ajouter un peu de crème (ne pas dépasser 20 p. 100). Disposer dans un plat beurré les poireaux blanchis; les arroser de ce roux; saupoudrer de mie de pain ou de chapelure mélangée de vieux parmesan râpé (proportion 2 p. 100). Faire dorer au four.

TARTE AUX POIREAUX. — Préparer une pâte brisée, étaler, relever les bords; ranger dans le fond des poireaux blanchis, arroser de sauce blanche très beurrée; couvrir de chapelure et de parmesan (proportion 2 p. 100). Mettre au four.

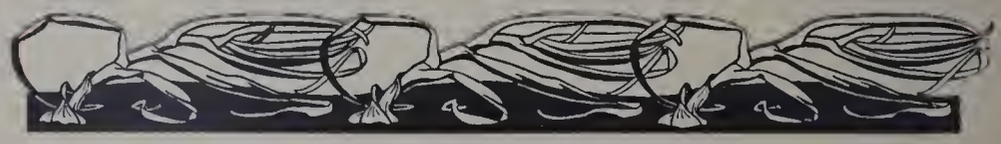
POIREAUX GRATINÉS SAUCE BLANCHE. — Prendre des poireaux blanchis, les mettre dans un plat allant au four, les arroser de sauce blanche très beurrée, couvrir de chapelure et faire gratiner.

POIREAUX À LA GRECQUE. — Voir *Artichauts à la grecque.*

POIREAUX AVEC SAUCE. — Faire blanchir les poireaux, les bien égoutter et les servir couverts d'une des sauces énumérées au chapitre spécial : *sauce américaine, sauce béchamel, sauce au blanc, sauce blanche, sauce carottes et champignons, sauce caméline, sauce Colbert, sauce hollandaise, sauce houzarde, sauce maître d'hôtel, sauce matelote, sauce vinaigrette.*

SALSIFIS ET SCORSONÈRES.

Généralement on les racle, on les lave à l'eau vinaigrée, on les coupe en tronçons et on les blanchit à



l'eau bouillante salée. Achever de les cuire dans une sauce.

SALSIFIS AU BEURRE. — Blanchir pendant une heure et dorer à la poêle dans un bon morceau de beurre; cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter une grosse pincée de fines herbes avec une pointe d'ail haché. Peuvent être émincés et cuits directement au beurre.

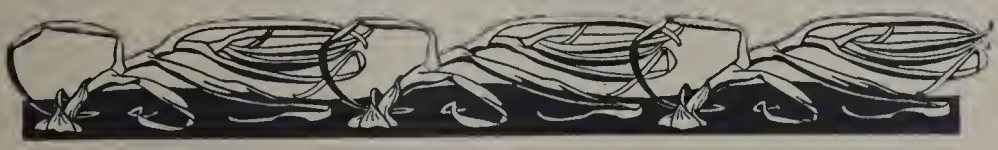
SALSIFIS AUX CHAMPIGNONS. — Cuire les salsifis à l'eau, finir de les cuire dans une sauce blanche. Sauter au beurre des champignons en émincés, les joindre aux salsifis. Se servent tels quels ou sur une purée de pommes de terre.

SALSIFIS À LA CRÈME DE BLÉ VERT. — Les cuire complètement à l'eau bouillante, les servir avec la sauce suivante : délayer deux cuillerées de farine de blé vert dans trois de vinaigre et trois d'huile, une bonne pincée d'herbes fraîches hachées, ou sèches en poudre; laisser cuire et réduire sur feu doux.

SALSIFIS FRITS. — Les cuire à l'eau; les bien égoutter et sécher sur une serviette; les tremper dans la pâte à frire et passer à l'huile très chaude. Peuvent s'accompagner d'une sauce tomate.

SALSIFIS AU JUS. — Faire un roux blond, que l'on mouillera de bouillon, ajouter une bonne cuillerée de jus et y faire cuire les salsifis nettoyés et *non blanchis*, pendant une heure.

SALSIFIS AU RIZ. — Blanchir à l'eau bouillante des



salsifis; faire dorer au beurre de petits dés de lard gras. Ajouter les salsifis égouttés, et faire cuire dix minutes. Ajouter à peu près même poids de riz cuit à l'eau et égoutté. Laisser cuire le tout ensemble et ajouter un morceau de beurre, sel et poivre.

SALSIFIS AU VIN BLANC. — Faire un roux blond, le mouiller d'un demi-verre de bouillon et autant de vin blanc, ajouter les salsifis blanchis, sel, poivre, donner un bouillon et finir en mijotant à petit feu.

SALSIFIS À DIVERSES SAUCES. — Les blanchir trois quarts d'heure et finir de les cuire dans la sauce; on peut aussi pour les sauces à longue cuisson dorer les salsifis au beurre et les mettre cuire avec la sauce; pour les sauces à cuisson rapide, il vaut mieux les blanchir. On peut aussi, dans le premier cas, ajouter les salsifis blanchis à la sauce cinq minutes avant de servir et les y faire mijoter.

Salsifis : *sance américaine, sauce béchamel, sauce au carry, sauce anx fines herbes, sance poulette, sance ravigote, sauce tomate, sauce italienne, sance bourgeoise, sauce appétissante, sance eſtragon,* etc.

RADIS ROSES.

Enlever la peau ; les blanchir pendant quelques minutes à l'eau salée et on les ajoute à une sauce. Faire cuire pendant cinq minutes. Nous recommandons des sauces relevées : *sauce américaine, sance au carry, sauce*

ravigote, sauce au raifort. On peut encore les mettre dans une *sauce à la crème.*

PANAIS.

Comme les autres racines.

PANAIS EN MENUS-DROITS. — Voir *Carottes.*

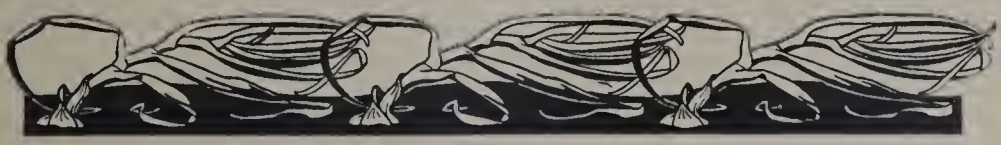
Les légumes en menus-droits peuvent s'employer isolément ou mélangés.

MÉLANGE DE LÉGUMES.

MACÉDOINE DE LÉGUMES. — Éplucher et tailler en dés ou en boules avec la cuiller à légumes : carottes, navets, pommes de terre. Couper en morceaux des haricots verts effilés; casser en menus morceaux des pointes d'asperges, y joindre petits pois, haricots blancs écossés et de petits bouquets de choux-fleurs. Bref, tous les légumes que l'on voudra. Envelopper chaque sorte de légumes ainsi préparés dans un morceau de mousseline et faire cuire à l'eau bouillante salée.

Préparer, d'autre part, une *sauce maître-d'hôtel, sance blanche, sauce béchamel, sauce tomate,* etc., et servir avec les légumes sans les mélanger. On peut encore les servir à la vinaigrette.

RAGOÛT DES QUATRE LÉGUMES. — Faire revenir au beurre deux oignons coupés en morceaux, y joindre les cœurs de six laitues; couvrir et laisser cuire deux



heures. Lorsqu'elles ont rendu leur eau, ajouter 250 grammes de carottes coupées en rondelles, autant de petits pois et de petites pommes de terre nouvelles. Laisser mijoter trois heures. Si le jus eſt trop abondant, lier avec du beurre manié de fécule de pomme de terre. On peut joindre aux légumes indiqués toute autre espèce suivant le goût.

AUBERGINES.

AUBERGINES AU CARRY. — Peler, vider et couper en tranches quatre aubergines. Faire revenir trois oignons dans du beurre; quand ils sont à bonne couleur, ajouter une demi-cuillerée à café de carry en poudre, saupoudrer d'une pincée de farine et mouiller d'un verre de bouillon. Faire bouillir, ajouter les tranches d'aubergines, retirer sur le coin du feu et laisser mijoter trois quarts d'heure.

AUBERGINES AUX ÉPINARDS. — Fendre en longueur des aubergines et creuser chaque moitié, en laissant un demi-centimètre d'épaisseur de chair et en gardant les chairs retirées dont on séparera les graines. Faire revenir au beurre des épinards hachés; quand ils sont cuits, les mêler à la chair des aubergines; passer; garnir les demi-aubergines creusées avec cette farce. Mettre de l'huile au fond d'un plat allant au four; y ranger les au-

bergines garnies et cuire pendant trois quarts d'heure au four chaud.

AUBERGINES FARCIES. — Fendre et creuser comme ci-dessus. Avec la chair retirée, des champignons, de la mie de pain trempée de crème ou de bouillon et exprimée, des échalotes, du lard gras, du persil, faire un hachis que l'on maniera d'un peu de beurre, sel et poivre. Pendant ce temps, les aubergines, que l'on a salées, auront dégorgé; les égoutter, et les garnir de cette farce, passer et faire cuire au four ou dans une tourtière, feu dessus et dessous.

AUBERGINES FARCIES À LA SAUCE TOMATE. — Fendre, creuser des aubergines et les passer à l'huile chaude pendant cinq minutes. Les retirer et égoutter. Faire revenir au beurre trois échalotes hachées, sel, poivre, quatre épices. Ajouter encore de la mie de pain fraîche hachée avec la chair des aubergines. Mouiller de sauce espagnole ou de jus de viande et faire réduire en pâte compacte. Remplir les aubergines, les ranger dans un plat beurré. Parer, arroser d'huile ou de beurre fondu et faire gratiner au four. Servir avec une saucière de sauce tomate.

AUBERGINES FARCIES À LA TURQUE. — Couper le bout du côté de la queue à des aubergines moyennes ou même petites; par ce trou retirer les graines et les chairs du centre; ciseler la peau d'incisions en travers que l'on garnit d'une mince tranche d'oignon et d'une aiguille d'ail. Les faire frire à grand feu deux minutes à l'huile,

retirer et égoutter. Hacher les chairs retirées avec du lard gras et de la graisse de bœuf en parties égales; assaisonner de sel, poivre, oignon et persil hachés; mêler le tout avec une poignée de riz blanchi. Bourrer de cette farce les aubergines, les ranger dans un plat à four et mouiller à mi-hauteur de sauce tomate claire. Cuire à four doux, servir dans le plat.

AUBERGINES FRITES À LA PÂTE. — Peler et débiter en tranches d'un demi-centimètre d'épaisseur les aubergines, que l'on fait dégorger une demi-heure avec sel et poivre. Retirer, égoutter, et éponger soigneusement. Plonger chaque morceau dans une pâte à frire (voir ce mot) et frire à l'huile bien chaude. Une fois bien dorées, les retirer, et servir garnies de persil frit.

AUBERGINES FRITES EN PAILLE. — Les peler, couper en deux, faire dégorger, égoutter et sécher comme ci-dessus. Débiter en allumettes comme les pommes de terre paille, et frire directement à l'huile.

AUBERGINES GRATINÉES AU SAFRAN. — Débiter les aubergines en tranches minces suivant la longueur; les faire dorer au four. D'autre part, faire un roux blond avec farine et beurre, mouiller de deux cuillerées de vinaigre, de deux cuillerées d'eau. Laisser cuire pendant dix minutes; ajouter alors une demi-cuillerée à café de safran, plus ou moins suivant le goût. Beurrer un plat à four, faire un lit d'aubergines, arroser de sauce, ainsi de suite, finir avec le reste de la sauce. Saupoudrer de chapelure mélangée de parmesan râpé (proportion 2 p. 100),

dorer dix minutes au four. On peut remplacer la sauce au safran par la sauce blanche aux carottes et champignons (voir ce mot).

AUBERGINES SUR LE GRIL. — Couper en deux moitiés, suivant la longueur, de grosses aubergines bien mûres. Les faire mariner une demi-heure avec huile, sel et poivre. Les faire griller en les arrosant de la marinade.

AUBERGINES À L'ITALIENNE. — Couper les aubergines en rondelles assez minces, les faire dégorger une demi-heure avec du sel. Égoutter et sécher dans une serviette où elles attendront que la farce soit prête.

Hacher grossièrement des oignons, les faire dorer à l'huile ou au beurre, ajouter alors de l'échalote hachée, de la sauce tomate épaisse, sel, poivre, épices; chauffer en remuant, mouiller d'un verre de bouillon et faire bouillir. Ajouter alors des champignons hachés très fins et bien séchés dans un linge; redonner un bouillon, puis laisser mijoter et réduire à petit feu. Finir en dehors du feu en ajoutant mie de pain, beurre et persil haché. Mettre cette farce en sandwich entre les rondelles d'aubergines; tremper dans la pâte et faire frire à l'huile très chaude.

AUBERGINES À LA LANGUEDOCIENNE. — Agir comme pour les aubergines farcies (voir plus haut), en ajoutant une forte proportion d'ail à la farce et en arrosant fortement d'huile pour la cuisson.

AUBERGINES À LA NAPOLITAINE. — Couper les aubergines pelées en tranches longitudinales d'un centi-

mètre d'épaisseur. Les sécher dans un torchon et les rouler dans la farine; les frire deux minutes à l'huile chaude; retirer et égoutter.

Étager dans un plat à gratin beurré un lit d'aubergines, une couche de sauce tomate et ainsi de suite, pour terminer par un lit de chapelure mélangée de parmesan râpé (proportion 2 p. 100); parsemer de petits dés de beurre et passer au four pendant une demi-heure.

AUBERGINES À LA PROVENÇALE. — Pelées, coupées en rondelles d'un demi-centimètre d'épaisseur, roulées dans la farine et dorées à la friture fumante.

Faire fondre autant de tomates que d'aubergines; elles seront pelées et épépinées, hachées grossièrement et mises dans une sauteuse avec de l'huile et une assez forte proportion d'ail. Assaisonner très relevé; quand cette sauce eſt prête, y mettre à mijoter pendant quinze minutes les aubergines frites et égouttées.

AUBERGINES À LA SAUCE TOMATE. — Couper les aubergines en minces tranches longitudinales, les faire dégorger au sel pendant une demi-heure; les faire revenir au beurre ou à l'huile après les avoir bien égouttées et séchées. Couvrir d'une sauce tomate et servir très chaud.

AUBERGINES ET TOMATES À LA MARSEILLAISE. — Couper les aubergines en tranches d'un demi-centimètre d'épaisseur; les sécher et faire revenir à l'huile. Faire revenir également des tomates coupées par moitié et épépinées. Disposer aubergines et tomates dans un plat à gratin par couches superposées, chaque couche

saupoudrée d'une persillade à l'ail. Terminer par une couche d'aubergines que l'on couvrira d'une couche de mie de pain mêlée de persillade à l'ail. Arroser assez généreusement d'huile, et faire lentement gratiner au four.

AUBERGINES À LA TURQUE (non farcies). — Couper le talon des aubergines, les bien essuyer et faire deux incisions à chaque aubergine, dans lesquelles on introduira une gousse d'ail trempée dans du sel. Faire chauffer de l'huile dans une cocotte et y faire blondir des oignons coupés en dés; ajouter les aubergines et fermer hermétiquement; chauffer à feu doux et très régulier (important). Au bout de trente minutes, retourner avec précaution les aubergines, pour ne point les briser. Trente minutes après, ajouter des tomates pelées, épépinées et hachées, une petite cuillerée de sel, poivre, persil haché; recouvrir et laisser cuire deux heures à feu très doux. Servir sur assiettes chaudes.

CHAYOTTES.

Fruit-légume, originaire du Mexique.

On les fait cuire à l'eau salée. On enlève la peau et on les sert avec une sauce quelconque : *sauce blanche, sauce poulette, sauce béchamel, sauce tomate,* etc. Il nous semble pourtant préférable de les servir avec des sauces assez relevées : *sauce américaine, sauce appétissante, sauce carottes et champignons, sauce aux fines herbes, sauce ravigote, sauce*

à l'estragon, sauce italienne, sauce bourgeoise, sont plus particulièrement recommandées.

CHAYOTTES BRAISÉES. — Faire cuire à l'eau bouillante, détacher la peau; couper la chair en tranches et retirer les graines; disposer les tranches au fond d'une casserole, couvrir de bouillon et faire braiser, casserole couverte, à feu doux, pendant une heure. Retirer, égoutter, faire un roux blond que l'on mouillera avec la cuisson; ajouter 100 grammes de madère, faire réduire à consistance sirupeuse, assaisonner, remettre les chayottes et laisser mijoter encore dix minutes.

CITROUILLE, POTIRON, GIRAUMONT ET PÂTISSON.

CITROUILLE OU POTIRON AU BEURRE. — Peler, enlever la partie spongieuse du centre, couper par petits dés; faire sauter au beurre et assaisonner, au moment de servir, de beurre frais, persil et ciboule hachés, sel et poivre.

CITROUILLE AUX MARRONS. — Faire comme dans la recette précédente. Ajouter au moment de servir des marrons cuits à l'eau.

CITROUILLE AU FOUR. — Cuire à l'eau et au sel, passer en purée, mettre à la casserole avec beurre et un peu de parmesan râpé bien sec (proportion 2 p. 100). Une pincée de sucre et de cannelle; faire bouillir, lier d'un

peu de fécule. Dresser sur un plat beurré, saupoudrer de chapelure, mêlée d'un peu de sucre et de cannelle; faire colorer au four.

PURÉE DE POTIRON ET TOMATES. — Prendre égale quantité de potiron et de tomates; couper en morceaux; faire cuire avec quelques oignons dans du beurre. Passer ensuite au tamis. Mettre dans un plat de cuivre bien beurré ; chapelurer et faire gratiner au four.

CONCOMBRES.

Employer des concombres mûrs, blancs de préférence, les peler, les vider de leurs graines; les cuire à l'eau salée ou au bouillon, entiers ou coupés en tranches plus ou moins épaisses suivant l'indication.

CONCOMBRES À L'ESPAGNOLE. — Peler, évider, couper en morceaux; jeter à l'eau bouillante et continuer à petit bouillon, pendant vingt-cinq minutes. Faire un roux brun et mouiller de 250 grammes de bouillon; deux cuillerées à soupe de purée de tomates et faire bouillir en tournant; sel, poivre, épices; retirer et réduire à feu doux à consiftance de crème. Ajouter les concombres cuits et égouttés, faire cuire encore pendant quelques minutes.

CONCOMBRES FARCIS. — Éplucher, couper en tronçons de cinq centimètres d'épaisseur, vider. Blanchir à l'eau bouillante, retirer, égoutter. Foncer une casserole de bardes de lard gras, y ranger les concombres remplis

d'une farce de riz (voir ce mot); mouiller de bouillon; un morceau de beurre, et faire braiser un quart d'heure. Servir nature ou avec une sauce relevée.

CONCOMBRES FARCIS ENTIERS. — Peler les concombres, en couper les deux extrémités, vider l'intérieur à l'aide d'un manche de cuiller et remplacer par une farce (voir ce mot). On ne blanchit pas les concombres, les fermer en fixant les extrémités par des brochettes de bois. Les envelopper d'un linge, les mettre à la casserole avec bouillon, beurre, bouquet garni (racines à volonté); faire mijoter deux heures. Retirer les concombres, faire réduire la cuisson, lier de beurre manié de farine et en arroser les concombres.

CONCOMBRES FRITS. — Peler et émincer les concombres, ou les tailler en allumettes, les essuyer et les faire frire directement ou roulés préalablement dans la pâte.

CONCOMBRES GLACÉS. — Peler, mettre en tronçons de quatre centimètres, épépiner et couper les morceaux en quatre. Faire blanchir dix minutes à l'eau salée. Égoutter, ranger sur fond d'une casserole beurrée, saler. Faire revenir en retournant; mouiller d'un peu de jus et achever de cuire doucement à glace.

Servir nature ou avec une sauce au jus lié.

CONCOMBRES EN PURÉE. — Préparés comme d'habitude et débités en tranches minces, les jeter à l'eau bouillante et faire bouillir cinq minutes. Retirer, égoutter. Mettre à la casserole avec un gros morceau de beurre,

sel, poivre, muscade; couvrir et laisser cuire une heure à feu doux.

Faire dans une autre casserole un roux blanc, ajouter les concombres déjà fondus au beurre; mouiller d'un peu de consommé et faire bouillir doucement dix minutes. Ajouter un bon morceau de beurre.

CONCOMBRES SAUTÉS. — Sauter au beurre fin des concombres préparés et blanchis comme d'habitude; saler, poivrer, une pincée de fines herbes au moment de servir.

CONCOMBRES À DIVERSES SAUCES. — Préparer et blanchir les concombres et les faire toujours cuire cinq minutes dans la sauce choisie avant de servir : *sauce au blanc, sauce poulette, sauce blanche, bread-sauce, sauce hollandaise, sauce espagnole, sauce bordelaise, sauce bourgeoise, sauce houzarde, sauce italienne.*

Avoir soin de faire les sauces épaisses, les concombres, légumes aqueux, peuvent fournir encore pas mal d'humidité.

COURGES ET COURGETTES.

COURGES À LA CRÈME. — Peler et couper en morceaux de deux à trois centimètres d'épaisseur. Cuire à l'eau salée, retirer, égoutter, et couvrir d'une sauce à la crème (voir ce mot).

COURGES FRITES. — Emincer la courge, faire dégorger les émincés dans du sel, pendant une demi-

heure; égoutter et sécher soigneusement dans une serviette; rouler dans la farine ou dans la pâte, et frire blond.

COURGES AU GRATIN. — Émincer et faire blanchir quelques minutes. Égoutter, ranger dans un plat beurré, saupoudrer de vieux parmesan râpé (proportion 2 p. 100), chapelure, dés de beurre et faire gratiner au four.

COURGES À LA LYONNAISE. — Peler, épépiner, tailler en bâtonnets; faire dégorger trente minutes avec poignée de sel. Égoutter, laver. Mettre à la casserole 50 grammes de beurre et y faire fondre les courges; mouiller de 250 grammes de bouillon, bouquet garni; faire bouillir et retirer à feu doux au premier bouillon; laisser cuire doucement.

Faire revenir, d'autre part, et dorer au beurre deux gros oignons coupés en dés; les saupoudrer d'une cuillerée de farine; quand elle commence à prendre couleur, ajouter une bonne cuillerée de purée de tomates, et, tout en tournant, ajouter petit à petit la courge avec la cuisson (sauf le bouquet garni qu'on retire). Faire bouillir, mettre à feu doux, assaisonner et laisser réduire à consistance de sirop. Servir garni de croûtons frits.

COURGES À DIVERSES SAUCES. — Cuites à l'eau et beurrées, elles peuvent se servir aux sauces suivantes : *sauce béchamel, sauce au blanc, sauce blanche aux carottes et champignons, sauce blonde, sauce bourgeoise, sauce aux cornichons, sauce à l'estragon, sauce hollandaise, sauce à la houzarde, sauce italienne, sauce maître d'hôtel, sauce marquise,*

sauce mêlée, sauce Périgueux, sauce poulette, sauce tomate, sauce tortue.

GOMBOS.

Légumes exotiques, que l'on trouve à Paris conservés en boîte ou secs; ils se vendent alors en chapelets. Les gombos conservés en boîte sont les plus fins.

Vider l'eau avec précaution pour qu'ils ne se brisent pas, et laver les gombos à deux eaux en évitant soigneusement de les crever. On les fait réchauffer doucement au beurre ou avec une sauce. (Toutes celles indiquées pour les courges leur conviendraient.) Le procédé suivant nous a donné toute satisfaction : Faire cuire les gombos une demi-heure dans un verre de bouillon additionné d'un morceau de beurre et d'une ou deux cuillerées de purée de tomate.

Les gombos secs doivent tremper longtemps, de douze à quinze heures; ils ont l'inconvénient d'être couverts de poils rêches. Les faire cuire à l'eau bouillante salée, égoutter. Faire revenir quelques lardons dans du beurre, saupoudrer de farine, mouiller de bouillon, ajouter si l'on veut de la purée de tomate, et mettre les gombos dans cette sauce où on les laisse cuire environ une heure.

MARRONS ET CHÂTAIGNES.

Nous n'insisterons pas sur les classiques marrons rôtis ou bouillis, que l'on utilisera souvent sous cette forme.

MARRONS AU JUS. — Les éplucher, les échauder,

pour enlever la seconde peau; les mettre à la casserole plate avec un verre de jus de viande, et les cuire doucement sans les briser.

MARRONS AUX OIGNONS. — Commencer comme ci-dessus. Faire dorer au beurre deux oignons coupés en tranches, puis ajouter les marrons et saler. Laisser cuire lentement, casserole couverte.

PURÉE DE MARRONS. — Échauder et éplucher les marrons, les remettre à la casserole, et couvrir à hauteur d'eau bouillante. Saler légèrement, achever de les cuire jusqu'à complet attendrissement. Passer au tamis, ajouter un bon morceau de beurre et une cuillerée à soupe de crème pour 500 grammes de marrons.

POLENTA DE CHÂTAIGNES. — Se mange en Corse. Se prépare avec de la farine fraîche de marrons ou de châtaignes et peut s'assaisonner comme les polenta de maïs (voir ce mot).

PIMENTS DOUX.

C'eſt un plat d'été. On les accommode comme les tomates ou les aubergines. Il faut choisir les piments à base carrée, jaunes, marbrés de rose vif; ceux-ci sont doux et très bons farcis. Les piments longs et verts sont forts, et employés comme condiments.

TOMATES.

TOMATES À LA CALABRAISE. — Faire revenir du

lard gras et un petit oignon coupé en tranches; ajouter, si l'on veut, une pointe d'ail; puis y faire sauter une quantité égale de piments doux coupés par moitié et de tomates épépinées, et coupées également.

TOMATES AUX CHAMPIGNONS. — Enlever une rondelle à la partie supérieure de belles tomates; creuser chaque tomate en l'épépinant. Faire blanchir, d'autre part, de petits champignons de couche, que l'on coupera par moitié; puis en garnir l'intérieur de chaque tomate; saler, poivrer, un peu de muscade, un morceau de beurre, chapelurer et mettre au four.

Il eſt excellent de remplacer les champignons de couche par de petits cèpes, des trompettes des morts, des morilles ou des grandes-coulemelles.

TOMATES AU CITRON. — Peler les tomates et les couper en tranches suivant leur plus grande épaisseur, enlever les pépins; ranger les tranches dans un plat allant au four avec deux ou trois cuillerées d'huile et le jus d'un citron. Saupoudrer d'une cuillerée d'eſtragon haché fin et de chapelure mélangée de 2 p. 100 de parmesan râpé. Mettre au four jusqu'à cuisson.

TOMATES FARCIES. — Couper en deux suivant leur largeur de grosses tomates; les épépiner, les garnir d'une farce (voir au chapitre des *Farces*) et les faire cuire au four, dans un plat beurré, après les avoir chapelurées.

TOMATES FARCIES AUX FONDS D'ARTICHAUTS. — Préparer une farce de fonds d'artichauts (voir ce mot); enlever le dessus de quelques grosses to-

mates; les creuser pour en enlever les pépins, et garnir les tomates de la farce; chapelurer et passer au four.

TOMATES FARCIES SUR CANAPÉS. — Prendre les tomates pas trop grosses, les farcir (voir chapitre des *Farces*). Les ranger dans un plat beurré, l'orifice par lequel on a mis la farce se trouvant en dessous. Couvrir d'un papier beurré et cuire trente minutes à four doux. Faire frire des canapés de pain de mie ronds ou ovales de cinq centimètres de largeur, les ranger dans le plat à servir et poser sur chacun une des tomates, l'orifice sur le canapé; servir nature ou avec une sauce à base de vin (madère, caméline, etc.). Voir *Sauces.*

TOMATES FINES HERBES. — Préparer comme pour les tomates aux champignons, en creusant un peu moins; garnir de beurre manié d'un hachis abondant de fines herbes, ail et oignons. Saler, poivrer, et mettre au four.

TOMATES FRITES. — Choisir des tomates peu mûres, les couper en tranches, les faire dégorger avec du sel; égoutter et éponger. Tremper dans la pâte à frire, faire frire à l'huile très chaude et servir avec un bouquet de persil frit.

TOMATES GRATINÉES. — Beurrer un plat de cuivre et y ranger les tomates coupées en tranches; les saupoudrer d'un hachis d'eſtragon, sel, poivre. Les couvrir de fines tranches de pain de mie, beurrées des deux côtés. Mettre au four jusqu'à ce que le pain soit doré. Couvrir, et finir de cuire feu dessus et dessous.

TOMATES GRATINÉES À L'HUILE. — Les couper en tranches, épépiner et faire revenir à l'huile, jusqu'à évaporation de l'humidité; les mettre dans un plat à gratin; les saupoudrer d'un hachis de persil, champignons, pointes d'ail, poivre et chapelure. Arroser d'huile et faire gratiner quinze minutes feu dessus, feu dessous.

TOMATES GRATINÉES AUX OIGNONS. — Couper les tomates comme ci-dessus, couper en tranches transversales de gros oignons doux d'Espagne ou, à défaut, des oignons de nos climats en moins grand nombre. Dans un plat beurré, déposer un lit de tomates, un lit d'oignons, et couvrir de fines tranches de pain de mie imbibées d'huile; saupoudrer de chapelure mélangée de parmesan râpé (proportion 2 p. 100), et faire cuire au four.

TOMATES AU LARD. — Prendre des tomates presque encore vertes, et les couper en quatre ou huit morceaux suivant la grosseur; épépiner. Faire revenir au beurre des dés de lard gras, y joindre les tomates; quand elles sont presque cuites, les saupoudrer d'un hachis de persil et d'ail, plus ou moins, suivant le goût. On peut ajouter des piments doux coupés en tranches, à la fin de la cuisson, en moins grande quantité que pour les tomates à la *calabraise.* On peut, au lieu de beurre, employer du saindoux, graisse d'oie, graisse de volaille ou graisse végétale.

TOMATES GRILLÉES. — Les couper en deux, les épépiner, et assaisonner de sel et poivre. Après les avoir badigeonnées d'huile d'olive, mettre les tomates à griller

sur feu doux. Les servir nature ou avec une sauce maître d'hôtel.

TOMATES À LA PROVENÇALE. — Couper les tomates par moitié suivant la largeur, les mettre à la poêle dans de l'huile d'olive chaude, *mais non bouillante.* Laisser cuire trente à quarante minutes; cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter une gousse d'ail écrasée ou hachée très fin avec du persil également haché. On peut employer des tomates vertes ou à peine mûres.

TOMATES AU RIZ. — Les préparer comme les tomates farcies sur canapés; les égoutter soigneusement; les remplir d'une farce au riz (voir ce mot) que l'on aura corsée d'une cuillerée de fenouil haché. Ranger les tomates, orifice en haut et recouvert de la rondelle enlevée pour les vider, dans un plat huilé, et faire cuire au four.

TOMATES SOUBISE. — Préparer comme les tomates farcies, en garnir l'intérieur d'une purée Soubise épaisse. Saler, poivrer, recouvrir de la rondelle de tomate, et mettre au four.

TOMATES AU VERMICELLE. — Vider presque complètement les tomates et les mettre à égoutter. Faire cuire la chair et les pépins, passer et joindre à du vermicelle cuit à part à l'eau salée ou au bouillon et égoutté. Mélanger le tout d'un hachis de persil et d'échalote. Remplir les tomates égouttées de ce vermicelle à la tomate. Couvrir l'orifice des tomates avec la rondelle enlevée, les ranger dans un plat huilé et faire cuire au four.

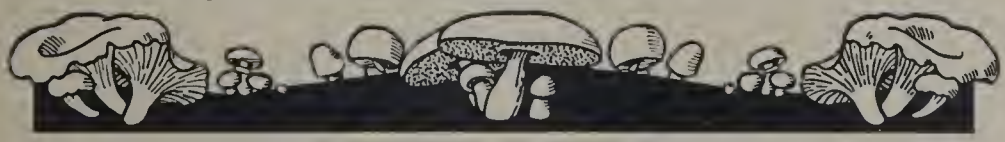
TOMATES VERT-PRÉ. — Enlever la rondelle supérieure de petites tomates bien rondes, les épépiner et disposer dans un plat beurré allant au four. Hacher assez finement du cresson et le mélanger intimement avec du beurre bien frais, dont on garnira chaque tomate. Saler, poivrer, chapelurer et mettre au four. On pourra, en maniant le beurre, le relever d'une pointe de gingembre.

Ne jamais se servir de champignons cueillis depuis longtemps, car même le champignon de couche peut être nuisible s'il n'eſt pas frais : à plus forte raison, les champignons sauvages. Ne pas choisir non plus, quelle que soit l'espèce recueillie, des sujets vieux ou trop épanouis ; une espèce notoirement comeſtible ne serait pas utilisable sans danger en cet état.

Si l'on n'a pas de connaissances botaniques très complètes sur les champignons, il vaut mieux s'abſtenir de faire usage des champignons sauvages qu'on a pu récolter : bien souvent une espèce nuisible affecte les dehors de son voisin le plus délicieux et le plus inoffensif.

Tous les procédés populaires pour diſtinguer les bons des mauvais champignons, pièce d'argent ou cuiller d'argent, eau vinaigrée pour la cuisson, ne servent absolument à rien.

Si l'on a une belle récolte et que l'on tienne absolument à la manger, faire bouillir les champignons au moins



trois fois dans trois eaux différentes, que l'on jettera chaque fois, et ce n'eſt qu'après cette première préparation qu'on pourra accommoder les champignons. Ils n'offriront d'ailleurs, alors, pas plus de saveur que de danger.

Ceci dit, commençons par les :

CHAMPIGNONS DE COUCHE.

CHAMPIGNONS EN CAISSE. — Prendre des champignons à peine ouverts. Les faire blanchir quelques minutes et sauter avec beurre, sel, poivre, hachis de fines herbes; finir de cuire en petites caisses, et servir.

CHAMPIGNONS SUR CANAPÉS. — Hacher menu des champignons crus et des fines herbes en abondance; faire sauter cette farce au beurre, la corser d'un peu de purée de pommes de terre bien beurrée et de fromage râpé (proportion 2 p. 100). Étendre cet appareil sur des tranches de pain de mie frites au beurre; disposer sur un plat et réchauffer au four. Servir très chaud.

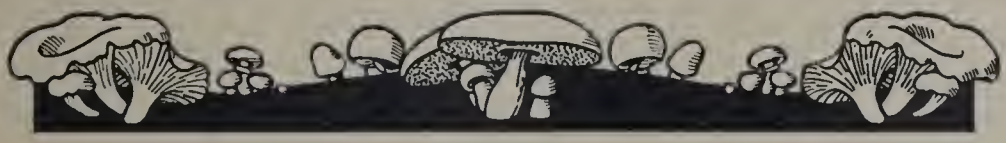
CHAMPIGNONS AU CHOU. — Faire blanchir un petit chou coupé en quatre; le sortir de l'eau, l'égoutter et le faire revenir au beurre jusqu'à ce qu'il soit bien doré; faire revenir, d'autre part, 500 grammes de champignons et les réunir au chou cinq minutes avant de servir. En envoyant, arroser d'un jus de citron.

CHAMPIGNONS EN COQUILLES. — Faire revenir au beurre des champignons coupés en morceaux, blanchis ou non à volonté, avec des échalotes et des fines herbes

hachées si l'on veut. Ajouter une pincée de farine, du sel et du poivre, un bouquet garni si l'on n'a pas mis d'échalotes à revenir avec les champignons. Mouiller d'un peu de bouillon et d'un verre de vin blanc ou de madère, et laisser cuire pendant quinze minutes. Ajouter quelques rondelles de truffes. Retirer les champignons et les disposer sur des coquilles; faire réduire la sauce, en napper les champignons; poudrer de chapelure; mettre une noisette de beurre sur chaque coquille, et faire dorer au four.

CROÛTES AUX CHAMPIGNONS. — Cuire à la casserole les têtes de beaux champignons de couche, avec un peu d'eau, beurre, sel et jus de citron : sept à huit minutes à feu vif. Retirer les champignons, passer la cuisson, la lier de beurre manié et la faire réduire pendant cinq à six minutes; remettre les champignons dans la sauce, cuire ensemble pendant quelques minutes avec poivre et muscade; servir sur un plat garni de tranches de pain de mie, frites ou grillées,

CROÛTES AUX CHAMPIGNONS À L'ANGLAISE. — Choisir de beaux champignons ouverts dont les feuillets sont roses et le bord du chapeau légèrement enroulé sur le bout des feuillets; plus tard, quand les feuillets brunissent et que le bord du chapeau est complètement déroulé, les champignons sont moins bons. Enlever les queues, ranger les champignons, feuillets en l'air, sur un plat beurré; assaisonner de sel et poivre, puis arroser de beurre fondu et de jus de citron, et semer un hachis de



persil. Mettre à four très chaud jusqu'à ce que les chapeaux soient légèrement dorés en dessous. Disposer dans un plat des rôties de pain de table, et sur elles dresser les champignons. Dégratiner le plat avec des jus que l'on versera dessus.

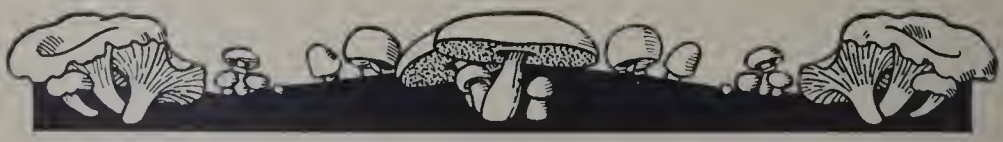
CROÛTES À LA PROVENÇALE. — Laver et émincer les têtes et les queues de gros champignons; les faire macérer trois quarts d'heure dans l'huile, jus d'un citron, sel, poivre et gousse d'ail. Faire revenir au beurre dans une poêle un oignon haché très fin, et, quand il eſt bien doré, ajouter les émincés que l'on sautera cinq minutes à feu très vif. Ajouter, avant de servir, un hachis de persil, enlever la gousse d'ail et verser sur des rôties de pain de ménage beurré.

CHAMPIGNONS FARCIS. — Disposer dans un plat beurré de gros chapeaux de champignons blanchis ou non, et légèrement creusés à la cuiller à légumes et que l'on aura garnis d'une farce (voir chapitre des *Farces*).

Quand les chapeaux sont garnis, chapelurer, mettre une petite noisette de beurre et passer au four.

CHAMPIGNONS SUR LE GRIL. — Faire tremper dans l'huile de gros champignons dont on a enlevé les pieds; les mettre sur le gril pendant cinq minutes, feuillets en l'air, les retourner et laisser encore cinq minutes. Dresser sur un plat et arroser d'une sauce maître d'hôtel.

On peut aussi garnir l'intérieur du chapeau de beurre manié de fines herbes et de poivre, et les griller sans les retourner.



CHAMPIGNONS EN PURÉE. — Éplucher et hacher très fin des champignons crus; passer le hachis au tamis et recevoir la purée dans une casserole; ajouter un bon morceau de beurre et une cuillerée de jus de citron; faire bouillir quelques minutes, épaissir avec un roux blond ou une béchamel et, si l'on veut, de bonne crème épaisse (ne pas dépasser la proportion de 20 p. 100).

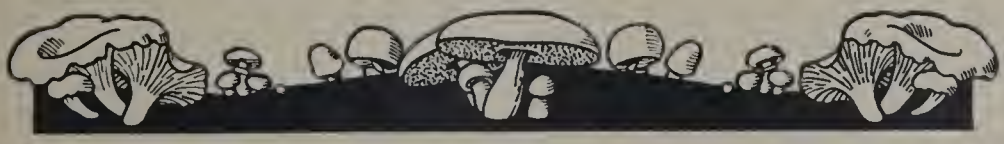
Un autre procédé qui réduit en purée des champignons préalablement cuits dix minutes à l'eau bouillante, puis sautés au beurre et arrosés de jus de viande, donne un produit de goût moins fin.

CHAMPIGNONS EN RAGOÛT. — Ajouter à un peu de beurre fondu une cuillerée de vinaigre ou un jus de citron, persil et ciboules hachés fins, girofle et muscade, de façon à faire une sauce *courte* où l'on met cuire les champignons à petits bouillons (se souvenir qu'ils rendent beaucoup d'eau), et lier au moment de servir avec un morceau de beurre manié de farine.

CHAMPIGNONS AU ROUX. — Faire blanchir les champignons, et achever de les cuire dans un roux préparé d'autre part avec un hachis de persil et de jus de citron.

CHAMPIGNONS SAUTÉS. — On peut aussi faire sauter des champignons au beurre ou à l'huile jusqu'à ce qu'ils aient pris une belle teinte dorée. Ajouter, avant de servir, fines herbes hachées.

Tous les autres champignons comeſtibles peuvent s'accommoder comme les champignons de couche. Nous



parlerons seulement des plus connus, et principalement de ceux que l'on trouve sur le marché parisien, en signalant les recettes particulières à chacun.

CÈPES OU BOLETS.

Cette variété de champignons contient une quantité de petits vers dont il eſt difficile de se débarrasser; les procédés ordinaires ne les font partir qu'incomplètement; le meilleur moyen consiſte à placer les chapeaux sur le gril à feu doux et à les retourner : la chaleur suffit à faire sortir les vers; il n'y aura plus qu'à les essuyer soigneusement.

CÈPES À LA BÉARNAISE OU BORDELAISE. — Enlever les queues des cèpes, nettoyer les chapeaux et les piquer de deux ou trois éclats d'ail, les arroser d'huile d'olive, saler et poivrer, mettre à griller sur feu doux, le côté creux en premier, les retourner pour finir.

Hacher grossièrement les queues, les faire revenir à l'huile dans la poêle; quand elles commencent à rissoler, ajouter une poignée de pain émietté, et, quand le tout a pris couleur, ajouter une grande cuillerée de persil haché avec une pointe d'ail, et remplir du mélange le creux des cèpes. Arroser avec l'huile bouillante de la cuisson.

CÈPES AU GRATIN. — Émincer des chapeaux de cèpes et les faire dorer à l'huile avec deux oignons hachés. Retirer et égoutter. Ajouter à l'huile de la farine, et faire un roux auquel on adjoindra deux cuillerées de purée de

tomates et du bouillon. Faire réduire cette sauce. Ranger alors les cèpes dans un plat à gratin beurré, la partie creuse en haut; les remplir de la sauce, saupoudrer de persil haché, de chapelure, et faire gratiner au four.

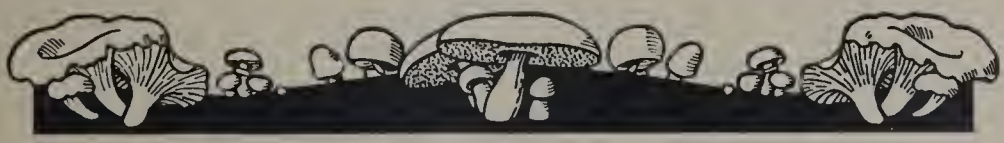
CÈPES À LA RUSSE. — Couper en quartiers des cèpes très sains, les faire revenir au beurre, assaisonner, ajouter un bouquet de persil et de fenouil vert. Faire rendre l'humidité; quand elle eſt évaporée, mouiller d'une béchamel légère et cuire vingt minutes; si la sauce eſt un peu claire, retirer les cèpes et l'épaissir par réduction ou en ajoutant un peu de fécule. Servir avec un semis de fenouil haché cru.

CÈPES EN TARTELETTES. — Préparer de petites tartelettes de pâtes brisées, les faire cuire. Couper en petits dés les cèpes, les faire revenir et sauter avec de l'oignon haché, sel, poivre. Remplir les tartelettes, couvrir de béchamel et dorer au four.

CÈPES À LA SAUCE TOMATE. — On les fait dorer au beurre, chapeaux entiers, et on les sert couverts de sauce tomate.

MORILLES.

Délicieuses, rebutent quelquefois par la difficulté que l'on a à les débarrasser de la terre que contiennent leurs cavités. Leur forme particulière, semblable à une petite éponge, leur donne un avantage énorme, celui d'être facilement reconnues. Elles sont toutes comeſtibles, au-



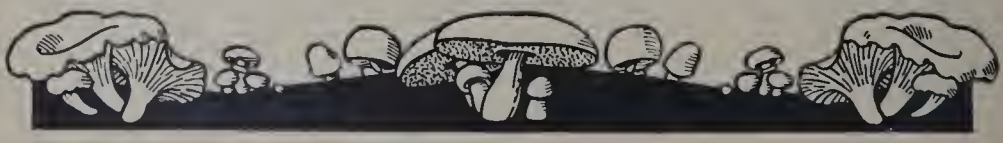
cune morille n'eſt vénéneuse et aucune espèce vénéneuse ne lui ressemble. C'eſt un champignon de goût très fin, très apprécié des gourmets, malheureusement rare.

Les fendre en deux, les laver plusieurs fois à l'eau vinaigrée, le plus soigneusement possible pour ne pas les briser. On les débarrasse ainsi des insectes qui peuvent habiter les cavités. Les mettre à la poêle et à feu doux pour leur faire rendre l'humidité. Les retirer avec précaution de la poêle et laver cette poêle pour chasser le sable. Recommencer cette opération plusieurs fois jusqu'à ce qu'elles ne rendent plus d'eau. Les assaisonner alors au jus, au beurre ou avec une sauce peu relevée.

MORILLES AU BEURRE. — Quand elles ne rendent plus d'eau, les faire revenir au beurre et cuire doucement; retirer, finir en ajoutant un morceau de beurre fin; arroser d'un peu de citron et d'un peu de persil haché. Servir avec croûtons frits.

MORILLES À L'ESPAGNOLE. — Une fois bien débarrassées de leur humidité, les mettre à cuire dans une casserole avec un verre de vin de Malaga, un demi-verre d'huile d'olive, persil haché, pincée de poivre rouge, sel, muscade, pendant une demi-heure à feu doux. Retirer les morilles et les mettre au chaud. Lier la sauce d'un peu de farine en tournant, faire bouillir cinq minutes, ajouter des olives dénoyautées et verser avec précaution sur les morilles. Servir très chaud.

MORILLES FARCIES. — Garnir l'intérieur de morilles, débarrassées de leur humidité, avec une farce fine



(voir ce mot); les ranger au fond d'une braisière et les braiser dans un bon jus, lié, additionné d'un petit verre de cognac.

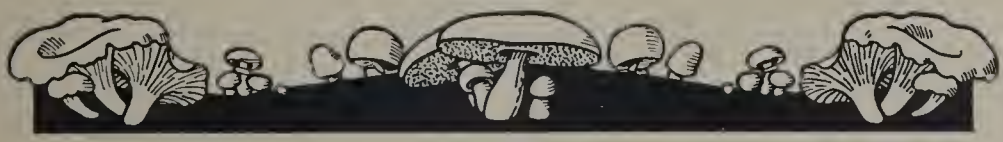
MORILLES À LA POULETTE. — Mettre les morilles préparées à revenir dix minutes sur bon feu avec beurre et oignon haché; poudrer d'une cuillerée de farine, mouiller peu à peu à hauteur avec du bouillon chaud, sel, poivre, une pointe d'ail. Cuisson douce pendant vingt minutes, lier de très peu de crème pour finir, et ajouter un peu de jus de citron, ainsi qu'une poignée de hachis de persil.

MORILLES À LA PROVENÇALE. — Faire blondir à l'huile un oignon haché et une gousse d'ail; ajouter les morilles préparées, poivre, sel, pointe de cayenne; sauter dix minutes à feu modéré. Retirer les morilles, les poudrer de persil haché; lier la sauce de quelques cuillerées de purée de tomate. Servir sur croûtons et couvrir de la sauce, qui doit être courte.

AUTRES CHAMPIGNONS.

GIROLLES et leurs cousines les *TROMPETTES DES MORTS,* les premières bien connues avec leur belle couleur orange, les deuxièmes presque ignorées et peu attirantes par leur couleur noire violacée, mais excellentes et plus fines que les girolles. Se mangent surtout sautées au beurre ou à l'huile.

HYDNES. — Champignons gris ou fauves dont les



feuillets sont remplacés par de petites pointes molles. Un peu poivrés et souvent coriaces.

CLAVAIRES. — Appelés aussi, en Suisse, *champignons choux-fleurs,* dont ils rappellent le goût. On les blanchit et on les sert avec une béchamel additionnée d'un peu de parmesan (proportion 2 p. 100). On les sert aussi au gratin.

MOUSSERONS. — S'accommodent comme les champignons de couche.

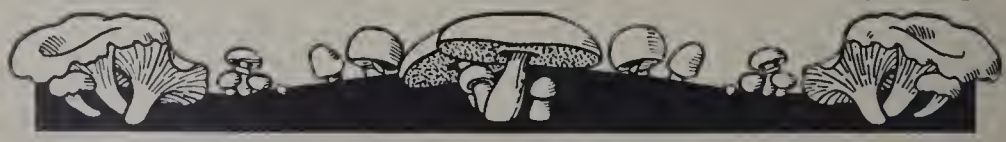
ORONGE DES CÉSARS. — Très rare à Paris, se rencontre dans la forêt de Fontainebleau; c'eſt un champignon d'un goût exquis qui peut s'accommoder comme les cèpes.

TRUFFES.

TRUFFES AU NATUREL. — C'eſt le mode de préparation préféré des amateurs.

Laver, nettoyer et brosser les truffes. Les envelopper chacune de cinq à six doubles de papier blanc, mouiller chaque petit paquet et les enfouir séparément dans la cendre chaude pendant une bonne heure; retirer, développer, et essuyer les truffes; les servir au chaud sur une serviette.

TRUFFES À LA FINANCIÈRE. — Laver, brosser et éplucher les truffes, les mettre dans une petite casserole; couvrir de madère, ajouter une demi-feuille de laurier et brindille de thym, un peu de sel, et faire cuire vingt-cinq



à trente minutes à feu doux. Servir les truffes avec la cuisson, mélangée de sauce espagnole ou d'un jus de viande bien réduit.

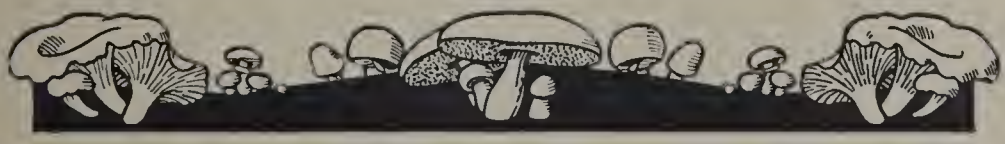
TRUFFES AU GRATIN À L'ITALIENNE. — Garnir le fond d'une tourtière d'un peu d'huile, sel, poivre, quatre épices, persil et ail pilés. Ajouter les truffes pelées, cuire rapidement feu dessus, feu dessous; arroser de jus de citron en servant très chaud.

TRUFFES À LA FLORENTINE. — Truffes noires, ou truffes grises, beaucoup moins parfumées. Émincées et rissolées à l'huile avec une pointe d'ail, et servir dans leur huile de cuisson.

TRUFFES À LA PROVENÇALE. — Truffes émincées que l'on ajoute à un oignon haché, revenu dans l'huile; peu de sel, poivre et une gousse d'ail entière. Sauter le tout deux minutes sur feu vif, arroser de 50 grammes de marsala ou de lunel sec, et continuer à sauter jusqu'à évaporation du vin. Ajouter deux cuillerées de sauce espagnole ou de bon jus de viande, donner deux bouillons et retirer hors du feu; finir avec une noix de beurre et une pincée de persil haché. Enlever la gousse d'ail pour servir.

TRUFFES EN RAGOÛT OU AU VIN. — Mettre dans la casserole les truffes émincées; mouiller à hauteur avec du bouillon ou du jus; ajouter un verre de bon vin blanc ou rouge (vin de Bourgogne de préférence), sel, poivre, persil, clous de girofle. Cuire à petit feu, casserole couverte.

TRUFFES SAUTÉES AU MADÈRE. — Faire sauter



à l'huile pendant trois ou quatre minutes des truffes émincées; mouiller d'un demi-verre de madère et d'un peu de jus de viande. Faire réduire à grand feu; lier d'un peu de beurre maître d'hôtel. Servir avec croûtons frits.

TRUFFES SOUS LA SERVIETTE. — Mettre des truffes entières bien nettoyées dans un mirepoix de carottes émincées, oignons, échalotes, laurier, thym et persil, revenus au beurre; couvrir les truffes de champagne, saler, poivrer et cuire doucement vingt-cinq minutes. Égoutter, servir sous une serviette. La cuisson, passée, réduite et liée d'un peu de jus, eſt servie à part.

PURÉE DE TRUFFES. — Piler 250 grammes de truffes épluchées, avec 30 grammes de beurre, et passer au tamis. Faire réduire 3 décilitres de sauce espagnole avec 1 décilitre d'essence de truffes (voir *Sauces*). Lorsque la sauce eſt bien réduite, ajouter la purée de truffes, faire cuire cinq minutes, puis donner un bouillon et lier avec 30 grammes de beurre et autant de jus de viande.

CHAMPIGNONS SÉCHÉS.

Pour conserver des champignons : cèpes, mousserons, morilles ou autres, les nettoyer, les mettre en chapelet et au-dessus du fourneau en évitant un feu trop vif. On peut ainsi conserver des champignons plusieurs mois. Cette façon de faire eſt recommandée aux personnes séjournant à la campagne ou ne pouvant se procurer facilement des champignons.

LES
SALADES
BD

Nous allons signaler, par ordre alphabétique, toutes les salades, en ne donnant une description détaillée que de celles qui ne nous ont pas semblé usuelles. Inutile de dire que nous ne les décrirons pas toutes et que les combinaisons les plus variées peuvent se réaliser sous les noms les plus fantaisiftes.

SALADE ARGENTEUIL. — Couper en petits morceaux toute la partie comeftible d'une botte d'asperges à bouts violets; les blanchir à l'eau bouillante salée. Débiter en tranches menues douze fonds d'artichauts, les blanchir quinze minutes à l'eau bouillante salée. Cuire à l'eau salée 500 grammes de haricots verts et ensemble 250 grammes de pommes de terre nouvelles; couper les uns en tronçons, les secondes en rondelles. Enfin couper en dés 250 grammes de tomates crues, pelées et épépinées. Assaisonner le tout ensemble avec une rémolade très relevée.

SALADE ARLÉSIENNE. — Tailler en julienne fine :

céleri-rave cru, céleri en branches cru, quelques endives et une betterave rouge cuite; assaisonner, sel, poivre, huile et vinaigre, une heure à l'avance; au bout de ce temps, ajouter champignons blanchis, coupés en filets, trois pommes acides en julienne. Mélanger et orner de rondelles de pommes de terre cuites à l'eau et de betteraves rouges. Saupoudrer de cerfeuil, persil et eftragon hachés.

SALADE DE POINTES D'ASPERGES. — Cuire à l'eau salée et rafraîchir des pointes d'asperges; assaisonner à l'ordinaire et avec de l'eftragon haché. Se sert souvent en hors-d'œuvre.

SALADE DE BARBE DE CAPUCIN. — Enlever les racines, couper à quatre ou cinq centimètres de long, assaisonner à la vinaigrette ou rémolade.

SALADE DE BETTERAVES. — Couper les betteraves cuites en rondelles et assaisonner au moins une heure à l'avance. Se sert en hors-d'œuvre ou en salade. Servent plutôt à accompagner ou décorer d'autres salades.

SALADE DE CÉLERI EN BRANCHES. — (Rémolade ou vigrainette.)

SALADE DE CÉLERI-RAVE A LA RÉMOLADE. — Cuire des céleris-raves non pelés, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres; les conserver au chaud dans l'eau de cuisson. Pendant ce temps, faire une rémolade (voir ce mot).

Peler alors les céleris, les émincer et les assaisonner *très chauds* avec la rémolade. Mêler bien et garder au froid plusieurs heures.

On peut faire aussi une salade de céleri-rave cru taillé en filets, et assaisonnée d'une rémolade.

SALADE DE CÉLERI-RAVE ET POMMES DE TERRE. — Cuire et mettre en morceaux ou rondelles. Assaisonner une heure à l'avance. Au moment de servir, mélanger à une sauce rémolade (voir ce mot). Décorer, si l'on veut, de ronds de truffes.

SALADE DE CERNEAUX. — (Voir *Hors-d'œuvre.*)

SALADE CHANTILLY. — Cuire à l'eau salée : bouquet de chou-fleur, céleri-rave en tranches, chou-rave en tranches, fonds d'artichauts; retirer à mesure qu'ils sont cuits. Égoutter, disposer au fond d'un saladier; ajouter un litre de haricots verts cuits; d'autre part, quelques rondelles de concombre maniées de vinaigre, des tranches de betterave et de carotte cuites au four. Assaisonner relevé, sel, poivre, vin blanc; retourner à plusieurs reprises, couvrir de feuilles blanches de laitue et laisser reposer une heure. Avant de servir, retourner encore le tout. On peut ajouter des olives vertes et noires dénoyautées.

SALADE CHAPONVAL. — Couper en filets deux pieds de céleri en branches et 500 grammes d'endives; couper en deux 500 grammes de pommes de terre cuites à l'eau et autant de fonds d'artichauts. Assaisonner comme d'habitude en ajoutant de la moutarde, les pommes de terre étant encore chaudes. Garnir et décorer de pointes d'asperges cuites à l'eau salée, d'olives et de ronds de betterave.

SALADE DE CHICORÉE. — Chicorée frisée (avec chaperons ou tomates crues en tranches); décorer de fleurs de capucine. La mignonnette ou petite chicorée sauvage nouvelle eſt très appréciée des amateurs.

SALADE DE CHOU CRU. — Émincer un cœur de chou pommé, et l'assaisonner à la vinaigrette.

SALADE DE CHOU BLANCHI. — Blanchir le chou émincé pendant cinq minutes, égoutter, rafraîchir à l'eau froide, égoutter de nouveau et assaisonner comme à l'ordinaire.

SALADE DE CHOU ROUGE. — Se traite de la même façon, crue ou cuite.

SALADE DE CHOU ROUGE CHAUDE. — Faire fondre lard gras ou graisse d'oie, ou les deux ensemble; assaisonner de vinaigre, sel et poivre; faire chauffer et ajouter le chou à amortir doucement. Au moment de servir, ajouter une cuillerée de crème.

SALADE DE CHOU-FLEUR. — Cuit à l'eau salée et séparé en petits bouquets. Assaisonner d'avance, remuer avec précaution et saupoudrer d'un hachis de fines herbes, moutarde.

SALADE DE CONCOMBRES. — Se sert plutôt en hors-d'œuvre (s'y reporter).

SALADE DE CRESSON. — (Pour mémoire.)

SALADE D'ENDIVES. — Se mangent en trognons blancs, ou développées avec leurs feuilles tachées de rouge sombre, sous le nom de « chicorée rouge des Pyrénées ».

SALADE DE PETITES ENDIVES. — (Feuilles jau-

nâtres à demi développées, tiges charnues, un peu moins fermes que la grosse endive.)

SALADE D'ÉPINARDS. — Blanchir les épinards pendant trois minutes à l'eau bouillante, égoutter, rafraîchir, égoutter de nouveau et même sécher dans un linge. Assaisonner.

SALADE ESPAGNOLE. — Couper en tranches deux tomates, deux piments doux, deux concombres, deux oignons. Hacher une gousse d'ail. Assaisonner à l'ordinaire.

SALADE DE FENOUILS CHARNUS CUITS. — Bulbes de fenouils coupés en tranches. Assaisonner.

SALADE DE FLAGEOLETS. — (Voir *Salade de haricots blancs.*)

SALADE DE HARICOTS VERTS. — Cuire à l'eau salée, rafraîchir à l'eau froide, égoutter. Assaisonner à l'ordinaire, hachis de cerfeuil et persil, oignons à volonté.

SALADE DE HARICOTS BLANCS. — Cuire et égoutter les haricots, les assaisonner chauds à l'ordinaire, avec fines herbes et un oignon cru haché longtemps à l'avance.

SALADE DE JEUNES POUSSES DE HOUBLON. — Prendre des jeunes pousses vert jaune, les éplucher et assaisonner à l'ordinaire.

SALADE DE LAITUE. — Naturellement n'y pas mettre d'œufs durs, suivant l'habitude.

SALADE DE LAITUE AU LARD. — Préparer la

laitue dans le saladier. Faire fondre de petits lardons gras, en arroser la salade. Ajouter une cuillerée de vinaigre chaud, et finir avec huile, sel et poivre.

SALADE DE LENTILLES. — Comme la salade de haricots. Peut être servie chaude ou froide.

SALADE MACÉDOINE. — Légumes variés, blanchis et coupés en dés (racines), ou en petits morceaux (haricots verts, pointes d'asperges), ou entiers (petits pois, petites fèves dérobées). Assaisonner comme d'habitude et un peu à l'avance.

SALADE DE MÂCHE. — Se sert seule, ou avec du céleri en branche et des ronds de betterave.

SALADE NIÇOISE. — Blanchir séparément à l'eau salée 250 grammes de petits pois frais et 125 grammes de haricots verts, un céleri-rave découpé en julienne; peler et émincer quatre pommes de reinette, 250 grammes de betterave rouge et 60 grammes de truffes; en plus, douze noix fraîches épluchées et séparées en causses ou cuisses.

Assaisonner d'une sauce rémolade à la purée de tomates bien relevée.

SALADE D'OIGNONS. — Faire cuire les oignons dans du bouillon et les y laisser refroidir. Les retirer, égoutter et assaisonner à l'ordinaire. Se servir d'oignons blancs ou de gros oignons doux d'Espagne, débités en tranches.

SALADE DE PISSENLIT. — Pissenlit des champs, très jeune, ou pissenlit blanc cultivé.

On peut aussi faire des salades en n'employant que

les boutons de fleurs non épanouies. C'est la partie la plus amère de la plante.

SALADE DE POMMES DE TERRE. — Cuire à l'eau, éplucher et couper en rondelles les pommes de terre. Les assaisonner chaudes avec : un verre de vin blanc, huile, vinaigre, sel, poivre, dés d'oignons crus, hachis d'herbes. Préparer longtemps à l'avance.

On peut ajouter haricots blancs, ou tomates crues en tranches, ou betteraves en tranches.

SALADE DE POMMES DE TERRE ET PISSENLIT. — Traiter les pommes de terre comme ci-dessus; ajouter une bonne poignée de pissenlit blanc coupé en morceaux de trois à quatre centimètres environ. Mettre dans un saladier avec sel et poivre. Faire sauter ensemble cinq à six minutes pour répartir le sel et poivre.

Pendant ce temps, faire fondre 125 grammes de lard gras râpé, ajouter une cuillerée de vinaigre, faire bouillir et verser bouillant sur la salade. La retourner pendant cinq minutes, et servir.

SALADE DE POMMES DE TERRE ET POMMES. — Cuire douze pommes de terre, les peler et couper en dés; couper en dés également quatre pommes crues, et en tranches quatre cornichons au vinaigre; ajouter une cuillerée de câpres. Assaisonner d'abord les pommes de terre avec sel, poivre, cayenne, huile et vinaigre, estragon et cerfeuil hachés; puis ajouter les cornichons, les pommes et les câpres; remuer, enfin finir avec une betterave coupée en dés, au moment de servir.

SALADE DE POURPIER.

SALADE DE RADIS. — Couper les radis en fines tranches; ajouter les feuilles, assaisonner comme à l'ordinaire.

SALADE DE RAIPONCE. — Comme la salade de pourpier, peu connue à Paris, et c'eſt dommage.

SALADE DE ROMAINE. — N'y pas joindre de gruyère, comme font certains amateurs.

SALADE RUSSE (avec sauce rémolade). — Macédoine de légumes à la rémolade, que les Russes appellent d'ailleurs salade « à la française ».

SALADE DE SALSIFIS. — Accommoder en salade les salsifis cuits à l'eau ou au bouillon. On mange aussi en salade les jeunes feuilles.

SALADE DE SCAROLE. — (Pour mémoire.)

SALADE SUISSE. — Émincés de chou cru, haricots verts cuits, laitue et chou-fleur blanchi. Se sert généralement dans une assiette ou compotier creux; les quatre substances assaisonnées séparément et disposées en secteurs dans le plat. Les Suisses les assaisonnent à l'eau, sel, poivre et un peu de vinaigre.

SALADE DE TOMATES. — Coupées en tranches ou en quartiers et assaisonnées crues avec un hachis de fines herbes; se servent plus souvent en hors-d'œuvre.

SALADE DE POMMES DE TERRE ET TOMATES.

SALADE DE TOMATES ET HARICOTS VERTS. — Poids égal de haricots vers et de tomates crues; assai-

sonner à l'huile, vinaigre, sel, poivre, hachis de cerfeuil. Surmonter d'un gros bouquet de cresson de fontaine ou de cresson alénois.

SALADE DE TOMATES À LA PORTUGAISE. — Peler et épépiner, couper en tranches de belles tomates rouges; piments doux, verts, émincés, même poids; hacher très fin un oignon; cerfeuil, persil, eſtragon hachés; assaisonner sel, poivre, pincée de cayenne, et laisser macérer pendant six à sept heures en remuant de temps en temps. On peut ajouter des rondelles de pommes de terre bouillies. On ne met ni huile, ni vinaigre.

SALADE DE TRUFFES ET POMMES DE TERRE. — Cuire 500 grammes de pommes de terre de Hollande pelées, à plein feu pendant quinze minutes; les retirer, égoutter et laisser sécher au four sept à huit minutes. Cuire des truffes fraîches au champagne. Émincer les pommes de terre. Au fond du saladier, mettre : un demi-verre de bon vin blanc, six cuillerées d'huile d'olive, deux cuillerées de vinaigre à l'eſtragon, une branche de céleri coupée en filets, fines herbes hachées; ajouter soigneusement les tranches de pommes de terre; pour mélanger à l'assaisonnement, faire sauter dans le saladier. Laisser reposer deux heures au frais. Au moment de servir, couvrir la surface d'émincés de truffes.

LES
ENTREMETS
SUCRÉS
CRÊMES ET GLACES
ENTREMETS AUX FRUITS
PATISSERIES DE MÉNAGE
H.BD

GLACES.

Les glaces se font à l'eau et au sucre, parfumées aux fruits frais ou en compote.

Il eſt bon de préparer d'avance son sirop en faisant fondre le sucre à l'eau bouillante. Cette opération, chassant l'air dissous dans l'eau, permet d'obtenir une glace plus homogène, prenant plus vite et plus dure.

Nous donnerons ici quelques formules de glaces simples, faciles à obtenir chez soi avec un moule et de la glace salée dans un seau de bois ou avec un appareil.

En règle générale, il vaut mieux laisser le moule séjourner, la glace une fois prise, au moins deux heures dans le mélange salé.

GLACE À L'ANANAS. — Dans un litre d'eau, dissoudre 500 grammes de sucre; râper deux ananas frais ou de conserve, ajouter le jus de deux citrons; mêler au sirop, passer; pour glacer aussi dur que possible, mouler et laisser deux heures de séjour dans le mélange.

GLACE AUX ABRICOTS. — Dans un demi-litre d'eau et 125 grammes de sucre, réduire en pulpe 500 grammes d'abricots, passer et mêler au sirop dans lequel on aura fait infuser, quand il eſt bien chaud, les amandes des noyaux; joindre le jus de deux citrons, filtrer et glacer.

GLACE AU CITRON. — Sirop : un litre d'eau et 625 grammes de sucre; joindre le jus de quatre gros citrons et deux zeſtes hachés très fins et le jus d'une orange. Glacer.

GLACE AUX COINGS. — Peler et émincer trois gros coings, les cuire dans un litre d'eau avec 250 grammes de sucre, casserole couverte; une fois cuits, passer à la passoire, refroidir et glacer.

GLACE AUX FRAISES. — Joindre au sirop (250 grammes de sucre pour un litre d'eau) le jus d'un kilogramme de fraises et un jus de citron. Glacer. Ajouter quelques fraises au mélange, au moment de servir.

GLACE AU GINGEMBRE. — Préparer une glace au citron, et, au moment de la mouler, ajouter par fractions 120 grammes de gingembre conservé. Laisser faire pendant deux heures.

GLACE AUX GROSEILLES. — Un litre d'eau, 150 grammes de sucre pour faire le sirop; y joindre le suc d'un kilogramme de groseilles et de 250 grammes de framboises. Glacer.

GLACE AUX FRAMBOISES ET AUX FRAISES. — Même procédé, mais proportions de fruits inverses :

750 grammes de frambroises ou de fraises et 250 grammes de groseilles.

GLACE AU MELON. — Passer au tamis de la pulpe de melon bien mûr, en quantité que l'on voudra; y mélanger moitié poids de sucre en poudre et laisser reposer en travaillant l'appareil de temps à autre; ajouter le jus d'un citron, et glacer le tout.

GLACE DE MELON AUX FRUITS (*Maltaise*). — Mouler la glace en parsemant par couches quelques fruits confits imbibés de curaçao. Glacer.

GLACE À L'ORANGE. — Un litre d'eau, 500 grammes de sucre et le jus de douze grosses oranges bien juteuses. Glacer.

GLACE AUX PÊCHES. — Un litre d'eau, 125 grammes de sucre; le jus d'une livre de pêches et le jus d'un citron. Glacer.

GLACE AU RAISIN. — Égrener et écraser légèrement 1 kilogr. 500 de raisin bien mûr; l'ajouter au sirop (un litre d'eau et 500 grammes de sucre); faire bouillir cinq minutes et laisser refroidir lentement, puis passer au tamis pour éliminer peaux et grains; faire glacer.

GLACE DE FRUITS AU CHAMPAGNE. — Faire un sirop avec le jus de deux ananas, un jus de citron, sirop de sucre en quantité nécessaire pour marquer 22 degrés au pèse-sirop. Commencer à glacer, et ajouter deux grands verres de bon champagne mêlé à un peu de mélange réservé; achever de faire prendre dur.

POMMES EN SORBET. — Faire cuire 500 grammes

de pommes dans suffisamment d'eau, et passer à travers un linge; ajouter au jus le suc d'une orange et d'un citron, 250 grammes de sucre en poudre; mélanger et glacer.

GLACE À L'ANANAS ET AU MARASQUIN. — Enlever et piler les chairs d'un bel ananas; verser sur cette pulpe un sirop marquant 32 degrés au pèse-sirop, et laisser macérer quatre heures.

Ajouter le jus de quatre citrons, un verre à madère de marasquin, et ramener à 18 degrés en ajoutant l'eau nécessaire. Passer au tamis, glacer. Mouler par couches entremêlées de lits d'ananas confits en cubes.

TUTTI FRUTTI. — Dans un litre d'eau, faire bouillir pendant cinq minutes 625 grammes de sucre, deux zeſtes de citron et un zeſte d'orange hachés. Hacher très fin 500 grammes de fruits glacés, les faire macérer une heure dans le xérès. Quand le sirop eſt froid, y joindre le jus de trois citrons et de quatre oranges; passer et faire glacer très dur.

Mouler en mélangeant les fruits égouttés.

GLACE AU VIN. — Préparer une glace à l'orange, glacer très dur et mélanger, avant de retirer, un quart de litre de xérès ou de madère.

GLACES ADDITIONNÉES DE FRUITS. — Lorsqu'on veut ajouter à ces diverses glaces des fruits ou morceaux de fruits frais ou glacés, on aura soin de ne les joindre à l'appareil qu'au moment où le mélange eſt presque complètement pris. En négligeant cette précau-

tion, les fruits gèlent, durcissent et deviennent de petits blocs fort désagréables à trouver sous la dent.

CRÈMES.

Nous nous sommes laissé dire qu'au moment du siège, les Parisiens, manquant de lait et d'œufs, ne manquèrent cependant pas d'un de leurs plats favoris : les crèmes. L'ingéniosité des restaurateurs avait su parer à ces petits ennuis, et bien des maîtresses de maison les imitèrent. Voici la recette qui nous a été donnée.

CRÈME AU CHOCOLAT. — Faire dissoudre du chocolat dans de l'eau, une grosse tablette environ pour 250 grammes d'eau. Faire réduire jusqu'à consistance un peu épaisse; d'autre part, délayer de la crème de riz, farine de blé vert ou fécule de pommes de terre dans de l'eau froide, et l'ajouter peu à peu au chocolat en tournant constamment sur un feu doux jusqu'à épaississement. Ajouter un bon morceau de beurre fin.

CRÈME COMPACTE AU CITRON, À LA VANILLE, À L'ORANGE ou AU MARASQUIN. — Un autre procédé qui donne un résultat différent, mais délicat, consiste à faire fondre 125 grammes de beurre fin, sans roussir; dans de l'eau sucrée, contenant un parfum quelconque, jus de citron, d'orange, vanille ou marasquin, délayer quatre cuillerées de fécule de pommes de terre, crème de riz ou farine de blé vert. Ajouter le liquide ainsi obtenu au beurre chaud, peu à peu et en

tournant sur un feu doux. Laisser épaissir et verser dans un moule. On démoulera seulement quand la crème sera tout à fait froide.

CRÈME EN GARNITURE. — On pourra se servir d'une de ces crèmes pour garnir soit des timbales de nougat, soit des tartelettes feuilletées, soit des choux de pâtisserie.

SAUCES AUX FRUITS.

Nous donnons, pour commencer, les recettes de sauces aux fruits servant à accompagner certains entremets sucrés.

SAUCE AUX CERISES FRAÎCHES ET AUTRES FRUITS. — Faire cuire dans un poêlon 500 grammes de cerises avec 250 grammes de sucre. Passer au tamis et lier d'une cuillerée de fécule délayée dans de l'eau; faire étuver le tout dix minutes.

On peut, suivant les mêmes principes, faire des sauces avec d'autres fruits frais.

Si l'on n'a pas de fruits frais, faire les sauces avec des gelées ou des confitures délayées dans suffisamment d'eau chaude; passer à l'étamine.

SAUCE À L'ORANGE. — Faire chauffer deux cuillerées de beurre avec deux cuillerées de sucre en poudre.

Ajouter le jus de deux oranges et le jus d'un citron. Lier d'une cuillerée de fécule et donner un bouillon.

Nota. Toutes les sauces aux fruits peuvent s'additionner de kirsch ou de marasquin.

CROÛTES VARIÉES.

CROÛTE À L'ANANAS. — Couper des tranches de pain de mie épaisses d'un demi-centimètre; les poudrer de sucre et les faire glacer au four; les tartiner ensuite d'une légère couche de confiture d'abricots. Préparer, d'autre part, de minces tranches d'ananas (elles doivent être de même taille que les tranches de pain); les pocher dans un sirop, retirer, égoutter; puis les poser sur les tranches de pain à la confiture. Ranger le tout en turban sur un plat, et napper d'une sauce faite avec le sirop réduit, aromatisé de rhum ou de kirsch et additionné d'un peu de marmelade d'abricots.

CROÛTE AUX FRUITS. — Préparer comme ci-dessus des tranches de pain de mie que l'on fera revenir au beurre fin avant de les glacer au four.

On peut aussi évider un pain de mie qu'on met à chauffer au four avant d'y verser la garniture suivante : laver à l'eau chaude 100 grammes de raisin de Malaga, sec, autant de Corinthe. Ciseler en dés de l'angélique, des écorces confites, des chinois confits et des fruits confits. Préparer des fruits frais de saison, tronçons de bananes, ou cerises, ou fraises, etc. Mettre le tout à chauf-

fer dans un sirop additionné de kirsch ou de rhum et de confiture d'abricots délayée de vin blanc et passée au tamis. Verser le tout au milieu des tranches disposées en couronne ou dans le pain de mie évidé.

CROÛTE AU MADÈRE. — Préparer des tranches comme ci-dessus. Éplucher 100 grammes de raisin sec de Malaga, autant de Corinthe, autant de Smyrne, 100 grammes d'écorces confites; faire fondre, d'autre part, 150 grammes de sucre dans le moins d'eau possible; y joindre 200 grammes de madère sec, un morceau de zefte; faire bouillir et verser sur les raisins. Donner un bouillon. Ajouter, hors du feu, quatre cuillerées de marmelade d'abricots, lier et verser sur les tranches.

CROÛTE AUX PÊCHES. — Préparer comme précédemment et pocher les pêches dans un sirop; relever de kirsch, rhum ou madère à volonté.

SOUPE AUX ABRICOTS (*soupe allemande*). — Cinq abricots bien mûrs par personne; les ouvrir, concasser les noyaux et mettre le tout en un poêlon de terre, jusqu'à réduction en marmelade. Passer à la passoire en appuyant avec une cuiller, et recevoir la purée dans une soupière (ou compotier). Sur ce qui refte dans la passoire, peaux et noyaux, passer de bon vin rouge, sucrer, ajouter de la cannelle et chauffer. Épaissir, si l'on veut, de quelques cuillerées de fécule; servir ensuite sur croûtons frits.

Cette soupe allemande, que nous reportons aux *Entremets*, peut servir de garniture à une *croûte aux abricots*.

SOUPE AUX CERISES AIGRES À L'ALLEMANDE. — Comme la précédente, nous la servons en entremets.

Équeuter et dénoyauter 1 kilogramme et demi de cerises aigres, en mettre les deux tiers dans un poêlon, mouiller d'un litre et demi d'eau chaude; cannelle et zeste de citron; cuire pendant douze à quinze minutes, lier de deux cuillerées de fécule délayée à l'eau froide; donner encore dix minutes de cuisson, et passer au tamis. Recevoir dans une casserole, ajouter le tiers de cerises mises de côté; sucrer et ajouter deux verres de vin rouge où auront infusé une ou deux poignées de noyaux pilés. Donner un bouillon en tournant, et retirer à bouillotter pendant huit à dix minutes au coin du feu. Servir avec croûtons.

SOUPE AUX CERISES NOIRES. — Faire revenir au beurre des petits dés de pain; les retirer quand ils sont bien blonds, et laisser refroidir. Sauter dans du beurre bien frais un kilogramme de cerises noires équeutées, mais gardant leur noyau. Saupoudrer d'un peu de farine, mouiller d'eau de façon à couvrir et faire cuire les cerises. Vers la fin de la cuisson, ajouter deux cuillerées de kirsch. Ces deux dernières formules pourraient aussi être servies en *croûtes* aux cerises.

PAIN AUX CERISES. — Peler de leur croûte des petits pains coupés en quatre, les imbiber de bon vin rouge, les exprimer légèrement et les frire au beurre. Les piquer ensuite de pointes d'amandes mondées ou de pins pignons; les disposer au fond d'une sauteuse, y

ajouter 500 grammes de cerises dénoyautées ou, l'hiver, des cerises mi-sucre, avec leur jus, un peu d'eau, du vin sucré et cannelle; cuire jusqu'à cuisson des cerises. Disposer sur un plat et arroser de la cuisson.

PUDDINGS.

PUDDING DE MARRONS. — Griller légèrement trois quarts de litre de marrons, les éplucher rapidement, puis les cuire à l'eau. Une fois cuits, les égoutter et passer au tamis. Faire cuire 250 grammes d'amandes mondées, et les piler. Laver à l'eau chaude 250 grammes de raisin de Smyrne, le mêler aux purées de marrons et d'amandes, sucre et cannelle au goût. Verser dans un moule beurré, et faire cuire au four quinze à vingt minutes.

Les amandes peuvent être remplacées en saison par des noix fraîches. Servir avec sauce au kirsch : battre rapidement une cuillerée à soupe de kirsch, du sucre en poudre et une petite noix de beurre fondu liquide; ajouter en battant, par petites quantités, du kirsch coupé d'un peu moins de moitié d'eau.

PUDDING AUX FRUITS. — Pétrir 500 grammes de farine avec 125 grammes de graisse de rognon de veau finement haché et de l'eau chaude. Étendre la pâte, garnir le milieu d'une forte quantité de mûres, renfermer les fruits dans la pâte et mettre le tout dans un bol. Envelopper d'un linge et cuire à l'eau bouillante pendant une heure ou deux suivant le volume du pud-

ding. On fait ainsi des puddings de cerises, groseilles, prunes, abricots, pommes, poires, etc., en émincant les gros fruits.

PUDDING DE RIZ. — Faire crever, dans quatre parties d'eau pour une de crème, 250 grammes de riz; y mêler, lorsque le riz eſt cuit, 250 grammes de sucre, de la muscade râpée, du beurre et 125 grammes de raisin de Corinthe. Beurrer une tourtière, y verser le riz et faire cuire au four une demi-heure.

PUDDING ROULÉ (*rowled pudding*). — Faire une pâte comme pour le pudding aux fruits, et l'étendre au rouleau sur un demi-centimètre d'épaisseur en donnant une forme plus longue que large. Couvrir toute la pâte de confiture (groseilles, prunes ou abricots). Semer de grains de raisin de Corinthe, Malaga, Smyrne, écorces d'orange et de cédrat, angélique, coupés en dés. Rouler la pâte comme une serviette, l'enfermer dans un linge ficelé aux deux bouts, et cuire deux heures à l'eau bouillante. Servir chaud et couper par tranches.

RIZ ET SEMOULES.

RIZ AUX ABRICOTS SECS (*recette d'hiver*). — Faire tremper pendant vingt-quatre heures des abricots secs, les cuire dans l'eau qui a servi à les amollir. Faire cuire, d'autre part, du riz dans quatre parties d'eau pour une de crème; sucrer au goût. Mettre dans un plat profond allant au feu, et que l'on aura beurré, une couche d'abri-

cots entre deux couches de riz; saupoudrer de sucre, parsemer la surface de dés de beurre, et faire dorer au four.

On peut faire le même plat en remplaçant les abricots par des pruneaux.

RIZ À L'ANANAS. — Faire cuire dans une quantité d'eau suffisante 250 grammes de riz. Vers la fin de la cuisson, y mélanger 70 grammes de sucre à l'orange. (Râper sur 70 grammes de sucre le zeste d'une orange et celui d'un citron.) Continuer de cuire jusqu'à l'absorption du liquide, retirer et incorporer 100 grammes de beurre fin en petits dés.

D'autre part, couper en tranches un ananas, et faire macérer une heure dans un sirop tiède et épais. Au bout de ce temps, retirer l'ananas, le piler et passer la purée en la délayant avec le sirop; tenir chaud au bain-marie. Dresser le riz dans un plat, décorer de tranches d'ananas et envoyer le sirop dans une saucière.

RIZ AUX CERISES. — Faire cuire du riz dans de l'eau où l'on ajoutera trois cuillerées à bouche de sucre en poudre par livre de riz. Avant la fin de la cuisson, joindre des cerises dénoyautées : 500 grammes de fruits pour 500 grammes de riz.

Tout autre fruit peut remplacer les cerises.

RIZ CONDÉ. — Cuire le riz comme le précédent, en remplaçant le sucre à l'orange par du sucre vanillé. Dresser en pyramide entourée de moitiés ou de quartiers de pêches pochées à l'eau bouillante et restées fermes.

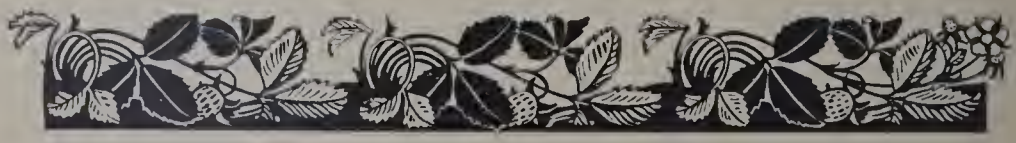
Glacer le tout avec un sirop au kirsch, mélangé de marmelade d'abricots.

RIZ À LA MACÉDOINE DE FRUITS. — Cuire 300 grammes de riz bien lavé, en conservant les grains intacts; la cuisson se fera à grande eau. Retirer, égoutter, arroser de sirop au kirsch ou au marasquin, laisser refroidir. Dresser en couronne sur un plat, le milieu étant rempli d'une macédoine de fruits.

RIZ AU PUNCH ET AUX FRAISES. — Cuire à grande eau et à grains entiers 300 grammes de riz; l'égoutter et laisser refroidir sur un tamis. Délayer dans un poêlon six cuillerées de marmelade d'abricots avec un jus d'orange et un verre de sirop de punch : une fois le liquide bien lié, y ajouter par petites fractions le riz additionné de pistaches et de dés d'ananas. Verser dans un moule entouré de glace. Démouler au bout d'une heure, et garnir le fond du plat d'une purée de fraises sucrée bien froide.

RIZ À L'ORANGE. — Cuire le riz comme ci-dessus, l'égoutter, le mettre dans une casserole avec un verre de vin blanc, du sucre et le jus de cinq oranges (pour 200 grammes de riz). Cuire le tout en tournant, jusqu'à absorption du liquide. Retirer, verser dans un moule froid, et servir avec la *sauce à l'orange* (voir ce mot au début du chapitre).

RIZ AUX POIRES. — Faire cuire dans quantité d'eau suffisante 200 grammes de riz, et sucrer avec sucre vanillé; cuire dans un litre d'eau quatre poires de bon chré-



tien, coupées en moitiés et épluchées, 100 grammes de sucre et un peu de vanille. Garnir le fond d'un plat avec le riz, sur lequel on dressera les moitiés de poires, et glacer du sirop de cuisson.

RIZ AUX POMMES SÉCHÉES (*recette d'hiver*). — Laver et couper des pommes séchées, environ douze à vingt pour 500 grammes de riz; les faire étuver à l'eau jusqu'à ce qu'elles aient pris une teinte brun clair; sucrer. D'autre part, faire cuire du riz dans un mélange de quatre parties d'eau pour un litre de crème, et le mélanger aux pommes.

RIZ LOUISE. — Faire cuire 125 grammes de riz dans un demi-litre d'eau et 125 grammes de sucre, laisser refroidir; y mélanger au moment de servir 100 grammes de crème fouettée et sucrée (avec 150 grammes de sucre en poudre), ainsi que 200 grammes de cerises confites, le tout parfumé avec de la poudre de vanille.

SEMOULE DE MAÏS. — Faire bouillir un litre d'eau; ajouter ensuite 50 grammes de beurre fin, et retirer sur le côté du feu. Jeter en pluie de la semoule de maïs fraîche en tournant toujours, et faire cuire à feu doux, jusqu'à consiſtance de purée. Servir arrosé de jus de cerises, ou de groseilles fraîches; sucrer au goût.

SEMOULE DE MAÏS AUX DATTES. — Préparer une semoule de maïs comme ci-dessus, mais un peu plus épaisse; y ajouter, une fois cuite, des dattes dénoyautées et coupées en morceaux. Garnir de cette prépara-

tion de petits moules; refroidir sur glace; démouler et servir.

BEIGNETS ET RISSOLES.

BEIGNETS D'ABRICOTS.
BEIGNETS D'ANANAS.
BEIGNETS DE BANANES.
BEIGNETS DE PÊCHES.
BEIGNETS DE POIRES.
BEIGNETS DE POMMES.

Pour tous ces fruits à chair ferme, le procédé eſt le même : découper le fruit pelé (sauf les abricots et les pêches) en tranches ou en quartiers; les faire macérer pendant deux heures dans l'eau de vie, rhum ou kirsch, suivant le goût, avec sucre en poudre et zeſte de citron. Égoutter, tremper dans la pâte à beignets, et frire blond doré.

BEIGNETS D'ORANGES ET DE MANDARINES. — Epluchés et débarrassés de leurs pépins par une petite incision le long du bord mince, les quartiers sont trempés dans la pâte et frits vivement.

BEIGNETS DE FRAISES. — Comme ci-dessus.

BEIGNETS DE FRAMBOISES. — Comme ci-dessus.

BEIGNETS DE CERISES. — Choisir les fruits gros, fermes et pas trop mûrs; les bigarreaux sont, parmi les cerises, celles qui conviennent le mieux à cet emploi; dénoyauter les fruits. Les tremper dans la pâte, et frire. Dans certaines maisons, on se contente de rouler les

fruits ou les morceaux de fruits dans la farine, puis de les mettre à la friture ainsi.

BEIGNETS DE FLEURS D'ACACIA.

BEIGNETS DE FLEURS D'ORANGER.

BEIGNETS DE VIOLETTES.

BEIGNETS DE FLEURS DE SUREAU.

Parer les fleurs en enlevant les tiges et en les nettoyant soigneusement, et les laisser reposer quelques minutes au frais. Les faire macérer dans du cognac et du sucre (pour les violettes, on recommande le kummel). Au bout d'une heure, les égoutter, tremper dans la pâte, et frire.

Les fleurs en grappe peuvent être frites en petits bouquets naturels.

BEIGNETS DE POLENTA. — Faire, comme pour les *semoules de maïs* (voir plus haut), une bouillie bien lisse et un peu épaisse; retirer du feu; y mêler deux cuillerées de cognac ou de rhum. La prendre aussitôt avec une cuiller et en former des ronds sur une tourtière ou une serviette farinées. Laisser refroidir. Lorsqu'ils sont froids, les frire au beurre.

BEIGNETS DE POLENTA FOURRÉS. — Faire comme ci-dessus une bouillie de maïs bien lisse, beurrée, sucrée, aromatisée d'un peu de zeſte de citron. Quand elle eſt à bonne consiſtance et commence à être moins chaude, l'étaler en couches minces sur une tourtière mouillée d'eau froide.

Laisser prendre consiſtance et y découper des ronds de trois à quatre centimètres de diamètre avec un coupe-

pâte; les détacher, masquer une de leurs faces d'une couche de marmelade d'abricots, les recouvrir deux à deux marmelade contre marmelade, coller les bords, poudrer de sucre, et faire frire à belle couleur.

RISSOLES AUX FRUITS. — Faire une compote de pommes ou d'abricots (secs ou frais), employer quatre fois moins d'abricots que de pommes, et ajouter des grains de raisin de Corinthe qu'on aura laissés tremper quelques heures.

Étendre sur la planche farinée une abaisse très fine de *pâte feuilletée* (voir ce mot), disposer régulièrement de petits tas de compote, et recouvrir d'une seconde abaisse de pâte mince. A l'aide de la molette, découper la pâte en carrés, enfermant chaque petit tas de compote. Ce découpage suffira à coller les bords de chaque rissole. Les passer à la friture très chaude, de préférence une friture d'huile d'olive.

RISSOLES AUX CONFITURES. — Même procédé, la confiture remplaçant la compote.

RISSOLES AUX FRAISES. — Rouler de petites fraises légèrement humectées de sirop dans du sucre en poudre, et les disposer par petits tas sur une abaisse de pâte; achever comme ci-dessus.

CRÊPES. — Pour vingt crêpes, employer 500 grammes de farine. Faire fondre même quantité de beurre dans de l'eau chaude; l'ajouter à la farine déjà délayée dans un petit peu d'eau froide. Bien brasser le tout en l'amenant à la consiftance voulue, par addition d'eau;

ajouter une cuillerée d'huile d'olive et deux cuillerées de cognac.

CRÊPES AUX CONFITURES. — Étendre sur chaque crêpe une couche de confiture quelconque, et rouler les crêpes avant de les servir.

ENTREMETS DE FRUITS.

SALADE DE FRUITS. — Dans un sirop de sucre coloré de quelques cuillerées de gelée de groseille, parfumée de kirsch et passée, mettre des fruits de saison; mélanger; laisser reposer quelque temps, et servir dans des coupes. On peut, en été, faire rafraîchir sur glace.

SALADE D'ORANGES. — On parfumera de cognac ou de rhum.

SALADE D'ANANAS. — Parfumer au kirsch.

GELÉE AUX FRUITS. — Faire bouillir dans un litre d'eau 6 grammes de mousse du Japon et 100 grammes de sucre. Parfumer à froid avec du kirsch. Verser au fond d'un moule une couche de mousse fondue, puis de la marmelade de fruits que l'on préférera; ajouter des fruits confits ayant macéré dans du kirsch; recouvrir de mousse liquide et faire prendre au frais ou dans la glace.

FRUITS RAFRAÎCHIS. — Fruits de saison variés et parés; cerises dénoyautées; abricots ou pêches, coupés en deux ou en quartiers; bananes, etc. Sucre et champagne, tenir au frais sur la glace. C'est un exquis entremets d'été.

ABRICOTS ET PÊCHES FLAMBANTS. — Faire cuire cinq minutes les abricots entiers dans un sirop de sucre; retirer les abricots, les arroser de bon kirsch sec, et allumer le kirsch; arroser les abricots avec le kirsch flambant jusqu'à ce qu'il s'éteigne.

MARMELADE À L'ANANAS. — Hacher très fin 250 grammes d'ananas frais ou de conserve; le mélanger à une égale quantité de marmelade de pommes blanches bien fine; ajouter 375 grammes de sucre en poudre; bien mélanger, puis y joindre 25 grammes de beurre fin en petits dés. Mettre sur le feu dans une casserole, et cuire le mélange en tournant. Il eſt cuit lorsque, projetant quelques gouttes dans l'eau froide, elles restent entières.

BANANES BONNE FEMME. — Enlever en couvercle l'écorce de grosses bananes sur tout un côté; en retirer la chair sans la briser, et la couper en tranches minces dans le sens de la longueur; faire macérer ces tranches pendant une heure dans du bon kirsch avec une cuillerée de sucre en poudre. Remettre alors les tranches à l'intérieur des enveloppes de bananes, replacer le couvercle. Ranger dans un plat, arroser de beurre fondu, saupoudrer de sucre en poudre et passer huit minutes au four. Servir très chaud dans le plat.

BANANES MARINÉES. — Éplucher des bananes pas trop mûres, en émincer la chair et faire macérer deux heures dans de l'eau-de-vie ou du kirsch. Retirer, égoutter, et frire au beurre.

BANANES AU FOUR. — Enlever l'écorce des ba-

nanes, les mettre dans un plat beurré, saupoudrer de sucre, et faire cuire au four.

MARRONS AUX POMMES. — Éplucher 500 grammes de marrons, les ébouillanter, enlever la deuxième peau, remettre à la casserole, couvrir d'eau et sucrer à volonté; ajouter 250 grammes de pommes coupées en morceaux. Quand tout eſt cuit, passer et dresser en pyramide sur un plat.

Faire avec l'eau de cuisson et du sucre un sirop que l'on parfumera de kirsch, et que l'on versera sur la compote. Servir chaud.

MARRONS MONTBLANC. — Faire cuire des marrons et les passer au tamis. Il eſt préférable de placer le tamis directement au-dessus du plat dans lequel on doit servir, afin de ne plus toucher à la purée qui en sera plus légère. Disposer cette purée en pyramide, et la couvrir ensuite d'une légère couche de crème fouettée à la vanille. Pour un kilogramme de marrons, 250 grammes de crème fouettée.

POMMES MONTBLANC. — Même procédé, mais en remplaçant la purée de marrons par une marmelade de pommes.

GÂTEAU DE MARRONS. — Cuire à l'eau bouillante 500 grammes de marrons, les éplucher, les piler au mortier, avec 125 grammes de sucre en poudre et 5 grammes de sucre vanillé. Étaler la purée sur une abaisse de pâte feuilletée, recouvrir d'une seconde abaisse, souder et égaliser les bords, glacer au sucre le dessus, et mettre au four.

COMPOTE DE MARRONS. — Éplucher les marrons de leurs deux peaux. Les cuire à l'eau bouillante, puis les mettre à la casserole avec un sirop de sucre où ils cuiront vingt minutes. Les retirer et égoutter, faire réduire le sirop après l'avoir passé au tamis fin; le parfumer à volonté (zefte de citron ou d'orange, fleurs d'oranger, kirsch, etc.) et verser sur les marrons. Servir chaud.

COMPOTE D'ABRICOTS SECS ou FRAIS. — Pour mémoire.

COMPOTE DE CERISES. — Pour mémoire.

COMPOTE DE COINGS. — Pour mémoire.

COMPOTE DE COINGS ET POIRES. — Pour mémoire.

COMPOTE DE PATATES SUCRÉES. — Éplucher des patates du Brésil, les faire cuire à l'eau en sucrant au goût, mais peu, les patates étant sucrées par elles-mêmes. Vaniller, passer au tamis, et faire refroidir. Servir cette compote très froide. Elle rappelle le goût des marrons glacés.

COMPOTE DE PÊCHES. — Pour mémoire.

COMPOTE DE POMMES. — Pour mémoire.

COMPOTE DE POMMES ET POIRES. — Pour mémoire.

COMPOTE DE PRUNES. — Pour mémoire.

COMPOTE DE PRUNEAUX. — Pour mémoire.

COMPOTE DE FRUITS MÉLANGÉS. — Faire cuire ensemble à l'eau sucrée des fruits de saison de toutes sortes, et les servir sans les écraser.

COMPOTE DE POIRES AU VIN. — Faire cuire dans un sirop plus ou moins sucré, suivant le goût, de bonnes poires à cuire avec un morceau de cannelle. Vers la fin de la cuisson, ajouter un verre de vin rouge. Lorsque les poires sont cuites, les retirer et faire réduire le jus. Le verser alors sur les poires, et mettre au frais. Servir froid.

PÊCHES AUX FRAISES. — Pocher pendant quelques secondes à l'eau bouillante de belles pêches; les retirer et éplucher aussitôt, puis les mettre pendant quelques minutes dans un sirop de sucre. Pendant ce temps, mélanger une livre de fraises des bois à du sucre en poudre, les arroser d'un petit verre de fine champagne. Disposer les pêches dans un plat, les entourer de fraises, et arroser le tout d'un peu de sirop parfumé au kirsch.

CHARLOTTE DE POMMES. — Couper des tranches de pain de mie en triangles, pour garnir le fond d'un moule à charlotte, et en carrés longs pour en garnir les parois. Avant de les ranger, les dorer au beurre, les retirer et laisser refroidir; garnir le moule à ce moment. Pour la garniture, faire cuire dans une casserole, avec beaucoup de beurre, de belles pommes reinettes pelées, débarrassées de leurs pépins et coupées en quatre ou huit morceaux; sucrer à volonté, parfumer selon le goût de vanille, cannelle ou zeste de citron. Remplir de cette marmelade le moule garni, et ajouter, si l'on veut, des lits de fruits confits, de raisins de Smyrne ou de Malaga au choix. Fermer la charlotte avec des morceaux de pain

comme ci-dessus, et mettre vingt minutes au four. Démouler et servir chaud.

CHARLOTTE DE PÊCHES. — Même procédé.

CHARLOTTE DE POMMES AU PAIN D'AMANDES. — Même garniture que ci-dessus, ou simplement cuire les pommes à l'eau sucrée. Pour garnir le moule, faire tremper à l'eau la quantité de mie de pain jugée nécessaire. Ébouillanter même poids d'amandes douces que de mie de pain; les éplucher, les hacher très fin et les amalgamer très intimement avec la mie de pain en sucrant légèrement de sucre en poudre. Beurrer le moule et le foncer de la pâte pain et amandes; garnir de même les parois; remplir le creux avec la marmelade de pommes avec ou sans raisins secs et fruits confits, selon le goût; fermer la charlotte avec une couche de la pâte pain et amandes, et mettre au four chaud. Servir la charlotte chaude. On peut faire une sauce avec l'eau de cuisson des pommes, additionnée de confiture d'abricots ou de cerises; passer et parfumer d'un peu de kirsch.

POMMES EN PYRAMIDE. — Faire une marmelade consiftante, suivant la façon ci-dessus. Faire dorer au beurre des carrés de pain de mie, les laisser refroidir et les tartiner de confiture d'abricots. Dresser la marmelade en pyramide dans un plat allant au four; entourer la base de la pyramide avec les croûtons à la confiture disposés en biais l'un contre l'autre; faire une seconde couronne de croûtons plus petits, piqués à mi-hauteur de la pyramide. Passer cinq minutes au four, servir bien chaud.

POMMES AUX MARRONS À LA SUÉDOISE. — Peler 1 kilogr. 500 de pommes bien sucrées; faire cuire les peaux trente minutes dans 500 grammes d'eau sur un feu très doux. Passer, ajouter 250 grammes de sucre et donner un bouillon, retirer au chaud. Pendant ce temps, mettre au feu 500 grammes de marrons pelés, largement couverts d'eau froide. Au premier bouillon, retirer la casserole aux marrons et mettre à sa place une autre casserole contenant même quantité d'eau chaude. Enlever la deuxième peau des marrons, et les jeter à mesure dans l'eau chaude.

Cela fait, les faire cuire vingt minutes à petits bouillons très doux. Puis égoutter l'eau et les laisser sécher cinq à six minutes près du feu. Enfin les passer au tamis, lier la purée d'un peu de crème (ne pas dépasser la proportion 20 p. 100) et de gros comme un œuf de beurre; détendre au besoin avec un peu du sirop de pommes fait au début.

Beurrer un moule à savarin, le remplir de la purée bien tassée, et l'y laisser refroidir. D'autre part, faire cuire les pommes, vidées de leurs pépins et divisées en quartiers, dans le sirop préparé au début. Ajouter une demi-gousse de vanille; quand les quartiers sont bien attendris, les retirer à mesure et les laisser presque refroidir.

Démouler la purée sur un plat, aplatir un peu sa face supérieure, décorer avec les quartiers de pommes et des cerises confites. Arroser avec le reste du sirop, et laisser refroidir.

On peut faire le même entremets en remplaçant les marrons par des patates sucrées.

POMMES GRATINÉES. — Éplucher et vider les pommes, les couper en tranches minces et les sauter avec du beurre dans une poêle sans les briser. Les retirer quand elles sont aux trois quarts cuites. Les ranger dans un plat à four bien beurré, et décorer la surface de minces tranches de pommes crues en croissant. Napper les pommes avec le sirop suivant : dans un verre de vin blanc, faire fondre de la marmelade d'abricots, ajouter un zefte de citron, faire bouillir quelques minutes, ajouter le jus d'un citron ou du kirsch à volonté. Saupoudrer les pommes de quelques amandes pilées, et gratiner au four.

POMMES FOURRÉES DE CERISES CONFITES. — Peler bien rondes sept belles pommes reinettes; les vider sans les traverser. Dans un sautoir, mettre un demi-litre d'eau, 250 grammes de sucre, une cuillerée de jus de citron; faire bouillir, et aussitôt y mettre les pommes, couvrir le sautoir et retirer sur le coin du feu, de façon que l'eau frémisse seulement. Dès que le côté qui touche au fond sera cuit et gonflé, retourner avec précaution les pommes, et achever de les cuire. Retirer alors le sautoir du feu, et le laisser refroidir rapidement à l'air. Quand tout eft froid, retirer les pommes, garnir l'intérieur de cerises demi-sucre, et décorer, si l'on veut, les bords de l'orifice de petits losanges d'angélique confite, piqués en couronne dans les chairs de la pomme. Dresser et servir froid.

POMMES FOURRÉES FRITES. — Peler et couper la partie supérieure de petites pommes mûres, creuser l'intérieur et le fourrer d'une garniture ainsi faite : faire cuire au beurre farine, amandes hachées fin, raisins de Smyrne et de Corinthe en parties égales. Les pommes étant garnies, recouvrir de la partie coupée remise à sa place. Passer à la pâte à beignets, et faire frire doucement. Servir saupoudré de sucre ou avec une sauce douce au vin.

POMMES AU BEURRE. — Peler et vider les pommes, placer chacune d'elles sur une tranche de pain de mie déjà passée au beurre, dans un plat beurré. Sucrer, et cuire au four. On peut garnir le milieu des pommes de confiture de groseille.

POMMES FLAMBANTES. — Peler et vider 12 petites pommes, les mettre dans une casserole, couvrir d'eau et ajouter 125 grammes de sucre, un morceau de cannelle; faire bouillir doucement jusqu'à cuisson. Les retirer sans les casser, les dresser en pyramide; faire réduire la cuisson en sirop épais, napper les pommes et saupoudrer de sucre. Au moment de servir, arroser d'une assez grande quantité de bon rhum que l'on fera tomber en pluie au travers d'une passoire, et allumer.

MARMELADE DE POMMES. — Pour 12 pommes, 125 grammes de sucre, gros comme un œuf de beurre, un morceau de cannelle ou du zeste de citron. Faire cuire à feu doux, casserole couverte, en remuant souvent; passer dans une passoire fine, et servir chaude ou froide, garnie,

si l'on veut, de croûtons frits tartinés de confiture de groseille ou d'abricots.

POMMES MARINÉES. — Peler et couper des pommes en tranches rondes, les vider, les saupoudrer de sucre; ajouter du zefte de citron ou d'orange, un morceau de cannelle, et couvrir d'eau-de-vie dans laquelle elles marineront quelques heures. Les retirer, égoutter, couvrir de farine, et frire au beurre.

POMMES À LA MINUTE. — Peler, vider, couper en tranches minces, mettre dans un plat allant au feu; mouiller d'un peu d'eau, saupoudrer de sucre, couvrir le plat, et cuire à feu doux.

GÂTEAU DE GELÉE DE POMMES AUX AMANDES. — Dans un litre d'eau, faire fondre à chaud 375 grammes de sucre; quand le sirop bout, ajouter 2 kilogrammes de pommes reinettes, pelées et émincées, et 15 grammes de mousse du Japon, un morceau de vanille. Faire cuire en remuant sans cesse, ôter la vanille, et verser dans un moule que l'on placera dans un endroit frais pour amener à consiftance. Préparer, d'autre part, des amandes pelées, coupées en quatre et grillées, dont on décorera le gâteau une fois démoulé. Servir avec une sauce faite d'un sirop dans lequel on aura délayé de la confiture d'abricots et qu'on parfumera de kirsch.

GÂTEAU DE GELÉE DE POMMES AUX FRUITS CONFITS. — Faire comme ci-dessus une gelée de pommes, mais, avant de la verser dans le moule, y joindre 75 grammes de cerises confites, raisins de Smyrne ou de

Corinthe, écorces de cédrat et d'orange confite. Bien mélanger le tout et verser dans un moule pour faire prendre consiſtance au frais. Servir avec une sauce à la gelée de cerises aromatisée de kirsch.

PÂTÉ DE POMMES DUPUY. — Éplucher un kilogramme de pommes de rainette grise. Les couper en petits morceaux, en ayant soin de ne laisser aucune des cloisons dures (péricarpe) enveloppant les pépins. Mettre les morceaux de pommes dans une casserole de cuivre en y ajoutant 500 grammes de sucre.

Laisser cuire à feu doux pendant deux heures et demie; ce mélange prend alors une coloration rouge. Y joindre un verre à bordeaux d'excellent rhum.

Beurrer soigneusement un moule lisse. Verser le mélange après qu'il aura refroidi. Faire prendre sur glace; démouler et servir très dur.

Il est préférable de préparer ce gâteau la veille du jour où il doit être servi.

POIRES AU KIRSCH. — Couper de belles poires en deux, et les éplucher. Les faire cuire à l'eau sucrée, les retirer quand elles sont fermes. De l'eau de cuisson faire un sirop qu'on parfumera avec du kirsch et un jus de fruit selon le goût. Disposer les moitiés de poires sur un plat, et verser dessus le sirop. On peut intercaler avec les poires des demi-pêches pochées et décorer le plat avec des cerises confites, morceaux d'angélique, etc.

POTIRON AU KIRSCH. — Faire une compote de potiron très sucrée. La verser sur un plat, la couvrir

de caramel, et servir chaud. Chaque convive l'assaisonnera ensuite, sur l'assiette, de la quantité de kirsch qu'il lui plaira.

BOUCHÉES D'AMANDES. — Faire ramollir dans une terrine 100 grammes de beurre, ajouter 100 grammes de sucre en poudre et le jus d'une orange; travailler cinq minutes avec le fouet, puis incorporer 100 grammes d'amandes bien sèches, épluchées et coupées en effilés. Mélanger et ajouter encore 50 grammes de farine. Travailler jusqu'à ce que le tout soit bien homogène. Disposer cette pâte en petits tas gros comme une noix sur une plaque beurrée, et en les espaçant notablement, car ils tendent à s'étaler en cuisant. Les aplatir légèrement avec une lame de couteau mouillée, et les cuire à four très chaud. Elles peuvent se servir seules en dessert, ou accompagner une glace ou une compote.

BLANC-MANGER À LA CRÈME. — Faire un lait d'amandes en pilant 250 grammes d'amandes douces et dix amandes amères mondées; ajouter petit à petit deux grands verres d'eau froide, puis passer avec pression à travers un linge. Ajouter à ce lait 200 grammes de sucre, un peu de crème fraîche (sans dépasser 20 p. 100) et une cuillerée à bouche de fleurs d'oranger. Joindre alors 15 grammes de mousse du Japon fondue dans 50 grammes d'eau froide; mêler, mettre dans un moule, et faire prendre sur de la glace.

CHEVEUX D'ANGE. — Couper en filets très minces 750 grammes de belles carottes, soigneusement ratissées

et bien propres; les blanchir deux minutes dans l'eau bouillante, retirer et égoutter. D'autre part, faire fondre à chaud 500 grammes de sucre dans 250 grammes d'eau. Faire bouillir dix minutes, ajouter les filets de carottes et un zeſte de citron haché très fin dans le sirop bouillant, puis laisser réduire. Quand la réduction eſt presque complète, ajouter le jus d'un citron, et continuer la réduction à fond. Retirer du feu; éparpiller les filets sur un plat, et, quand ils sont bien refroidis, servir en pyramide.

GÂTEAU DE MIEL. — Monder des amandes douces, après les avoir ébouillantées, et les couper en long en deux moitiés. Garnir le fond d'un plat de miel dur, y piquer les amandes, et passer pendant quelques minutes au four.

NOIX DE COCO EN NOUGAT (recette brésilienne). — Râper 300 grammes de noix de coco, ajouter 200 grammes de sucre, un morceau de vanille, 100 grammes d'eau; faire cuire à feu très doux pendant trois quarts d'heure. Verser sur un plat, laisser refroidir et découper en bandes. On peut faire de même avec des arachides grillées (*cacahuètes*) ou des piſtaches.

NOUGAT. — Monder 500 grammes d'amandes douces, les hacher grossièrement, les sécher en les remuant sur feu doux et sans les griller; faire fondre dans une casserole 375 grammes de sucre jusqu'à ce qu'il soit bien mou. Y ajouter les amandes chaudes, retirer du feu et mouler aussi mince que possible autour d'un moule huilé, et cela le plus rapidement que l'on pourra. Un petit truc,

pour éviter de se brûler cruellement les doigts, consiſte à se servir, pour appuyer, d'une tranche de carotte bien propre. Si le nougat eſt de grande dimension, une personne devra s'occuper exclusivement du moulage, tandis qu'un aide maintiendra la composition liquide sur le feu.

NOUGAT FOURRÉ. — Après avoir découpé du nougat en petits rectangles, en enduire un morceau d'une confiture quelconque. Recouvrir d'une autre tranche de nougat.

TIMBALE DE NOUGAT AUX MARRONS. — Mouler le nougat en forme de petites timbales, les emplir d'une compote de marrons bien sucrée, ou mieux d'une compote de patates du Brésil; couvrir de très peu de sirop épais, parfumé de kirsch, et servir après avoir laissé reposer.

TARTES.

Garnir d'une abaisse de pâte brisée (voir ce mot) le moule à tarte, puis la faire cuire. La garnir alors des fruits choisis : abricots, pêches, prunes et cerises dénoyautés, qui seront employés entiers; poires entières debout et serrées; fraises et framboises, grains de raisin ou verjus, etc. On peut employer les fruits en compote ou en marmelade, et décorés de tranches de fruits frais. Couvrir de sirop et faire glacer au four. Voici cependant quelques recettes qui nous paraissent dignes d'être données :

TARTE À L'ANANAS. — Foncer une pâte cuite de marmelade de pommes, la recouvrir de tranches d'ananas coupées en quatre; glacer d'un sirop et mettre au four.

TARTE CONDÉ. — Croûte cuite d'avance, garnie de riz cuit dans un mélange de quatre parties d'eau pour une de crème, et aromatisé de citron. Recouvrir de

marmelade de pommes ou autres, ou même de confiture d'abricots, de prunes, etc.; quadriller de filets de pâte et dorer au four.

TARTE AUX FRUITS CONFITS. — Dans une pâte cuite d'avance, verser de la marmelade de pommes, la décorer de fruits confits variés (abricots, prunes, cerises, etc.), qu'on enfoncera un peu dans la marmelade; glacer d'un sirop d'abricots, et remettre quelques minutes au four.

TARTE AUX GROSEILLES VERTES. — Tarte à l'anglaise se faisant dans un plat à gratin. Ranger les groseilles à maquereaux, pas encore mûres, par couches superposées et saupoudrées chacune de sucre. Recouvrir d'un dôme de pâte feuilletée, poudré de sucre en poudre. Quarante minutes de cuisson à four doux.

PATROUILLARD. — Étendre sur une tôle farinée une feuille de pâte brisée de l'épaisseur d'un sou, la recouvrir de quartiers de pommes crues (demi-pommes et même pommes entières). Sur les pommes poser une autre feuille de pâte en marquant les saillies des fruits, refermer les bords des feuilles de pâte en godronnant, poudrer de sucre en poudre. Faire cuire pendant trente à quarante-cinq minutes, suivant le volume des pommes.

TARTE AUX POMMES DANS UN PLAT (recette anglaise). — Couper en quartiers des pommes de reinette, pelées et vidées; les faire macérer pendant un quart d'heure avec de la cassonade. Les ranger ensuite dans le plat à gratin, les poudrer de cassonade, trois clous de

girofle. Recouvrir d'une abaisse en feuilletage, et traiter comme la tarte aux groseilles vertes. Cinquante minutes de cuisson.

CHAUSSON AUX POMMES, ABRICOTS, ETC. — Étendre sur une tôle farinée une abaisse mince de pâte brisée. Sur la moitié de la surface, placer des pommes coupées en dés, mélangées avec une poignée de raisins de Corinthe; saupoudrer d'une forte pincée de cannelle en poudre. En Flandre, on moud du poivre sur les pommes. Replier la partie de la pâte non couverte sur les pommes; souder les bords en godronnant, et mettre au four.

Dans le nord de la France, ce gâteau s'appelle un *Reployé.*

TARTE DE PRUNES À L'ANGLAISE. — Elle se fait dans un plat à four. Peler des prunes noires, ou employer sans les peler reines-Claude ou mirabelles. Disposer les fruits par couches dans le plat; poudrer chaque couche de cassonade. Ajouter deux clous de girofle et un morceau de cannelle. Couvrir le tout d'une abaisse de pâte saupoudrée de sucre. Cuire à four doux.

TARTE DE PRUNES À LA MÉNAGÈRE. — Se procurer chez le boulanger 500 à 600 grammes de pâte à pain non levée; la manier de 100 grammes de beurre et d'une poignée de sucre en poudre, puis laisser lever, à couvert, deux heures. L'étaler ensuite sur la tourtière, saupoudrer de sucre, couvrir de demi-prunes noires dénoyautées, les poudrer de sucre, et cuire pendant trente-cinq minutes à four doux.

QUISCHE AUX NOUILLES. — Foncer de pâte brisée une tourtière; garnir de nouilles blanchies à l'eau salée, égouttées et maniées de beurre, sucre et zeſte de citron. Lisser soigneusement, saupoudrer de sucre à la cannelle, arroser de beurre fondu et cuire à four doux. Saupoudrer encore de sucre au moment de servir.

GÂTEAU MILLE-FEUILLES. — Faire une pâte feuilletée (voir ce mot). Quand elle eſt faite, la couper en huit parties, l'une d'elles ayant une surface double de chacune des autres. Abaisser les sept autres à l'épaisseur d'une pièce de cinq francs, la huitième reſtant épaisse d'un centimètre. Couper toutes les parties de pâte de même grandeur, en leur donnant la forme que l'on voudra. Les cuire au four, et glacer la dernière avec un sirop de sucre, puis laisser refroidir. Tartiner les parties minces de confitures ou de marmelades de fruits, ainsi : l'une étant recouverte de marmelade d'abricots, une de gelée de groseille, une autre de confiture de prunes, etc. Disposer les tranches de pâte les unes au-dessus des autres, la plus épaisse au-dessous, et finir par la tranche glacée.

PAIN DORÉ. — Prendre un pain de mie d'environ 300 grammes et le tailler en tranches d'un centimètre d'épaisseur. Faire tremper une demi-heure ces tranches de pain dans le mélange suivant : 70 grammes de crème, 150 grammes d'eau, 125 grammes de sucre, 50 grammes de cognac et 25 grammes de farine. Ce mélange devra être battu avec soin. Quand les tranches en sont bien

imbibées, les faire dorer dans le beurre, et les servir saupoudrées de sucre ou de cassonade.

GALETTE CAMPAGNARDE. — Se procurer chez le boulanger 500 grammes de pâte à pain à levain doux. Lui incorporer 250 grammes de beurre et 5 à 7 grammes de sel. Travailler jusqu'à ce que la pâte ne colle plus aux mains. Former une boule et laisser reposer une heure. Aplatir à la main, décorer d'incisions, dorer et mettre au four chaud de vingt-cinq à trente minutes.

GALETTE PARISIENNE. — Disposer en couronne 500 grammes de farine; mettre au milieu 250 grammes de beurre en petits morceaux, une cuillerée de sucre en poudre, une cuillerée à café de sel. Pétrir jusqu'à faire une boule bien lisse, et laisser reposer pendant trente minutes. Aplatir au rouleau à deux centimètres d'épaisseur, et cuire pendant trois quarts d'heure à four chaud sur une tôle.

GALETTES SALÉES. — Prendre 500 grammes de farine, former la fontaine et déposer au centre une cuillerée à café de sucre et deux de sel. Détremper avec 100 grammes de crème fraîche (20 p. 100), et fraiser deux fois la pâte. Faire une abaisse d'un demi-centimètre, piquer la pâte, la découper en ronds de cinq à six centimètres de diamètre, avec le bord d'un verre par exemple. Ranger les galettes sur une plaque farinée, et cuire à four chaud.

GALETTES À L'ANGLAISE. — Prendre 250 grammes de farine, former la fontaine; y mettre une petite

pincée de sel, 100 grammes de beurre en petits morceaux; pétrir en pâte ferme et lisse, puis laisser reposer une heure. Abaisser mince au rouleau, piquer la pâte, la découper en ronds de trois à quatre centimètres de diamètre. Cuire à four chaud, sans laisser prendre couleur, sur une plaque légèrement beurrée.

CAKE BOULANGER. — 500 grammes de pâte à pain, travaillée avec 120 grammes de beurre, du sucre et six à huit cuillerées de raisins de Corinthe. Pétrir et faire cuire feu dessus et dessous dans une casserole beurrée qui servira de moule.

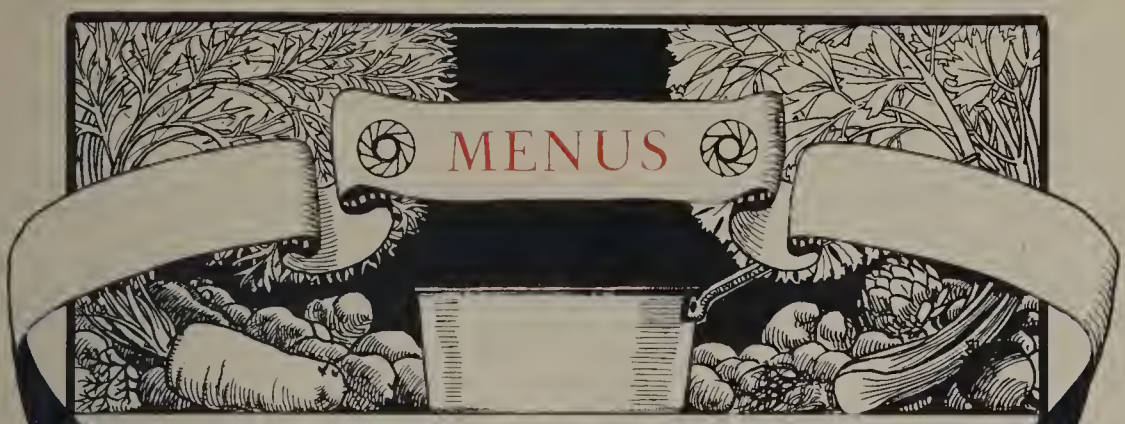
SWEET KAKE. — Faire une pâte de parties égales de sucre et de farine, aplatir au rouleau à un centimètre d'épaisseur, découper en rondelles à volonté, et faire cuire au four à feu doux.

BOOTER KOEK (recette hollandaise). — On mêle ensemble parties égales de farine bien fine de gruau, de sucre en poudre et de beurre. Travailler la pâte, bien la pétrir, c'eſt le point important. Pour bien faire, la travailler au moins vingt minutes et se relayer au besoin. Beurrer un moule, étaler la pâte, la cuire au four. Surveiller la cuisson pour éviter de brûler. Le gâteau ne doit pas être blanc, mais doré, même au milieu. Quand il eſt chaud, le séparer en tranches ayant la forme de petits rectangles.

BOOTER KOEK EN TARTE. — On fait la même pâte, que l'on étale en couche d'un demi-centimètre; on la fait cuire, et on la garnit soit de marmelade de pommes, soit de confiture de groseille ou autre.

QUATRE QUARTS SANS ŒUFS. — Mélanger égale quantité de farine, beurre, sucre et amandes hachées; verser cette pâte dans une tourtière, et faire cuire.

Nous n'avons fait qu'indiquer les principaux entremets sucrés que l'on pouvait faire sans employer ni lait ni œufs; mais il eſt certain que cette liſte pourrait être considérablement augmentée, grâce à l'ingéniosité des maîtresses de maison et de leurs cuisinières.



MENUS

Pour faciliter la tâche des maîtresses de maison, nous avons eu l'idée de joindre à notre petit livre une Table de menus.

Ces menus n'ont été établis qu'avec le seul souci de varier les plats. On verra en les parcourant que nous avons utilisé à peu près toutes les recettes.

Nous avons également employé les légumes conservés en boîtes qui se trouvent maintenant dans tous les centres d'approvisionnement. Il n'en est pas moins vrai que nous nous sommes placées dans la situation de personnes habitant Paris ou un grand centre quelconque. Nous avons pensé qu'il valait mieux indiquer tout ce qu'on pouvait faire étant bien approvisionné. Il est plus facile de simplifier un menu que de le compliquer.

Nous donnons des menus pour tous les mois de l'année & pour les quinze premiers jours de chaque mois. Une maîtresse de maison peut avoir en mains de cette façon des recettes variées pour toute une année ; il lui suffirait de répéter dans la seconde quinzaine du mois les menus de la première.

Nous donnons, pour le repas de midi : un potage, un hors-d'œuvre, un légume farineux, un légume vert & un entremets sucré. Au repas du soir : un potage, un légume farineux, un légume vert cuit, une salade & un entremets sucré.

Nous ne donnons aucune indication pour le dessert : confitures, gâteaux secs ou fruits, suivant les saisons. C'est chose trop facile à varier.

Potage poireaux et pommes de terre.
Fonds d'artichauts aux truffes.
Haricots rouges au lard.
Barbe de capucin cuite hachée au beurre.
Tarte aux pommes.

Potage bouillon gras au pain
Petits oignons sauce rémolade.
Pommes de terre à l'allemande.
Poirées ou bettes au jus.
Riz aux abricots secs.

Potage crème de riz.
Betteraves vinaigrette.
Patates douces frites.
Oseille au jus.
Pudding de marrons.

Potage fermière.
Olives vertes et beurre.
Pilaf.
Endives glacées.
Patrouillard.

Julienne languedocienne.
Radis noir.
Ignames sauce à la crème.
Céleri en branches braisé à la moelle.
Gelée de fruits.

Potage au potiron.
Risotto à la napolitaine.
Épinards à l'anglaise.
Salade de chou-fleur.
Glace à l'ananas.

Potage purée de flageolets.
Salsifis sauce italienne.
Choux de Bruxelles sautés au beurre.
Salade de céleri-rave et pommes de terre.
Pommes flambantes.

Potage purée d'hélianthes.
Purée de lentilles.
Chou-fleur au gratin.
Salade de laitue.
Beignets d'oranges.

Potage crème de laitue.
Croquettes de pommes de terre.
Choucroute.
Salade de barbe de capucin.
Semoule de maïs aux dattes.

Potage aux herbes.
Macaroni à la corbeilloise.
Chicorée cuite.
Salade de chou cru.
Tarte Condé.

Olla podrida.
Chou palmiſte à la vinaigrette.
Garbanzos et légumes de l'Olla podrida.
Scarole cuite.
Bouchées d'amandes.

Potage au chou-fleur.
Tomates à la vinaigrette.
Crosnes au gratin.
Chicorée cuite au jus.
Galette campagnarde.

Potage brunoise.
Cèpes à l'huile.
Charlotte de pommes de terre.
Cardons à la poulette.
Gâteau mille-feuilles.

Potage à la farine de maïs.
Fenouil à la grecque.
Riz au beurre noir.
Carottes à la flamande.
Rissoles aux fruits.

Potage d'orge à la hollandaise.
Zakouskis.
Pommes de terre à l'anglaise.
Rissoles de chou brocoli.
Chausson aux pommes.

Potage purée d'oignons à la Soubise.
Purée de pommes de terre.
Poireaux à la maître d'hôtel.
Salade macédoine.
Marmelade à l'ananas.

Potage cresson et pommes de terre.
Marrons rôtis.
Chou rouge sauce caméline.
Salade d'endives.
Potiron au kirsch.

Potage aux choux de Bruxelles.
Navets au jus.
Champignons sautés.
Salade de pissenlit et pommes de terre.
Fruits rafraîchis.

Potage faubonne.
Hélianthes au blanc.
Laitues cuites sauce à la crème.
Salade de cresson.
Noix de coco en nougat.

Soupe aux choux.
Haricots blancs sauce appétissante.
Endives sauce carottes et champignons.
Salade de salsifis.
Crème au chocolat.

Potage purée Crécy.
Poireaux à la vinaigrette.
Cerfeuil bulbeux sauté au beurre.
Mâche cuite.
Cake boulanger.

Potage riz et tomate à la portugaise.
Nouilles sauce houzarde.
Betteraves frites à l'oignon.
Salade suisse.
Riz à l'orange.

Soupe aux champignons.
Beurre à la truffe.
Céleri-rave Alice.
Bouchées garnies de chicorée.
Compote de marrons.

Potage à l'oseille.
Pommes de terre à la barigoule provençale.
Purée de choux.
Salade arlésienne.
Bananes bonne femme.

Bouillon de racines au tapioca.
Champignons à la vinaigrette.
Canellonis farcis.
Épinards à la créole.
Charlotte de pommes au pain d'amandes.

Garbure aux laitues.
Riz au gras.
Citrouille ou potiron sauté au beurre.
Salade de pommes de terre et truffes.
Compote de patates.

Potage aux lentilles.
Olives noires, beurre.
Topinambours frits.
Pissenlits cuits.
Quische aux nouilles.

Potage aux marrons.
Chou-rave au roux blond.
Artichauts sur le gril.
Salade de scarole.
Compote de poires au vin.

DÉJEUNERS	DÎNERS
Potage napolitain. Céleri en branches cru sauce rémolade. Pommes de terre au beurre noir. Choux de Bruxelles en purée. Croûte aux fruits.	Soupe de potiron au riz. Timbale genre milanaise. Laitues braisées. Salade Chaponval. Glace au citron.
Potage purée de pommes de terre. Champignons à la vinaigrette. Cerfeuil bulbeux frit. Épinards à la Brillat-Savarin. Tarte aux abricots secs.	Potage poireaux au vermicelle. Riz Gaston. Cèpes à la russe. Salade de laitue au lard. Compote de pruneaux.
Panade verte. Radis roses et beurre. Oxalis sauce espagnole. Bouchées de choucroute. Semoule de maïs au jus de fruits.	Julienne au gras. Pommes de terre au four ou sauce avec [crème. Poireaux gratinés. Salade de choux rouges. Bananes marinées.
Potage aux poireaux et pommes de terre. Zakouskis. Marrons aux oignons. Oseille en purée à la crème. Crèpes.	Potage au riz et aux lentilles. Macaroni à l'italienne. Raiponce au jus. Salade arlésienne. Salade d'oranges.
Potage purée de navets. Artichauts confits à l'huile. Pommes de terre à la bretonne. Chicorée cuite au lard. Gâteau de marrons.	Potage au riz et au chou. Lentilles au jus. Céleris-raves braisés. Salade de barbe de capucin. Pommes en pyramides.

Potage au sagou.
Olives farcies de piments doux.
Crosnes, sauce Colbert.
Tomates au citron.
Galette parisienne.

Potage purée d'oignons.
Topinambours à la sauce raifort.
Chou-fleur frit.
Salade d'épinards.
Compote d'abricots secs.

Soupe de pain à la provençale.
Cèpes à l'huile.
Riz à l'indienne.
Potiron au four.
Rissoles aux confitures.

Potage aux marrons.
Salsifis aux champignons.
Choux verts à l'anglaise.
Salade de chicorée frisée.
Tutti frutti.

Potage purée des quatre légumes.
Tomates et pommes de terre en purée [froide.
Kouskous à l'oranaise.
Choucroute.
Sweet cake.

Potage purée de céleri.
Petits pois conservés au beurre.
Chayottes braisées.
Salade de chou blanchi.
Riz Louise.

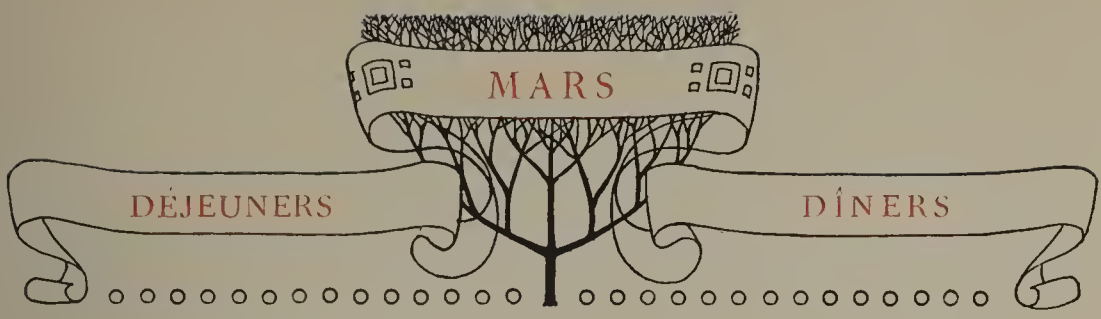
Bouillon de racines au tapioca.
Poireaux à la vinaigrette.
Pommes de terre aux choux.
Gombos sauce tomate.
Beignets de pommes.

Minestra.
Haricots blancs gratinés.
Cardons au jus.
Salade de petites endives.
Blanc-manger à la crème.

Soupe aux raves et au riz à l'italienne.
Chou rouge en salade.
Polenta de châtaignes.
Endives au jus.
Tarte aux fruits confits.

Potage de navet au lard.
Raviolis farcis.
Chou-fleur sauce safran.
Salade de laitue.
Timbales de nougat aux marrons.

DÉJEUNERS	DÎNERS
Potage tomates et carottes. Céleri-rave sauce rémolade. Riz à la valencienne. Oignons farcis. Pudding roulé.	Potage pommes de terre et oseille. Canelloni aux épinards. Carottes en menus droits. Salade de flageolets. Crème au caramel.
Soupe au potiron et aux haricots. Radis noir. Navets farcis. Rissoles aux épinards. Marrons Mont-Blanc.	Potage d'hélianthes aux tomates. Pommes de terre en croûtons. Champignons à la provençale. Salade de mâche. Cheveux d'ange.
Potage aux truffes. Céleri à la grecque. Patates frites en beignets. Poireaux sauce matelote. Riz aux fruits.	Potage cresson et crème de riz. Purée de pois chiches et laitue. Scaroles braisées. Salade de betteraves. Pommes fourrées de cerises confites.
Potage aux haricots rouges. Oignons conservés au vinaigre. Soufflés de pommes de terre. Cresson cuit au lard. Beignets de bananes.	Potage velouté (sans œufs). Haricots noirs du Brésil sauce américaine. Céleri en branches frit. Salade de pissenlits. Compote de pommes et poires.



Potage fermière.
Amandes salées à l'américaine.
Lentilles au lard gras.
Artichauts cuits à la vinaigrette.
Gâteau mille-feuilles.

Vermicelle au gras.
Fonds d'artichauts à la créole.
Nouilles au beurre.
Choux de Bruxelles aux marrons.
Salade d'oranges.

Potage purée de racines de céleri.
Betteraves rouges.
Riz à la chinoise.
Endives cuites sauce béchamel.
Croûte à l'ananas.

Garbure aux choux.
Céleri en branches.
Pommes de terre farcies.
Mâche cuite au jus.
Compote de patates sucrées.

Potage velouté (sans œufs).
Canapés de beurre de noisette.
Céleri-rave en purée.
Chou farci de riz.
Rissoles aux confitures.

Soupe aux champignons.
Pommes de terre au four.
Épinards au jus.
Salade de cresson.
Pommes en sorbets.

Potage au riz à l'italienne.
Croque Blanchard.
Poireaux gratinés sauce blanche.
Salade de pommes de terre et de pommes.
Tarte aux abricots secs.

Julienne maigre.
Choux-navets au riz.
Cèpes à la béarnaise.
Salade de céleri-rave à la rémolade.
Pudding de riz.

Potage poireaux et pommes de terre.
Bouchées de champignons.
Maïs vert en conserve sauté.
Salade d'endives.
Beignets d'oranges.

Soupe à l'oignon.
Haricots blancs à la provençale.
Chicorée cuite au beurre.
Salade de chou-fleur.
Bananes au four.

Potage faubonne aux racines.
Radis noir.
Laitues farcies.
Macaroni au jus.
Crème à l'orange.

Potage purée de légumes au pain.
Galette de pommes de terre.
Haricots verts à la ménagère.
Salade de chicorée.
Pudding aux marrons.

Potage aux laitues.
Pommes de terre et chou palmiſte vinai-
Polenta au jus. [grette.
Carottes aux raisins secs.
Riz à l'ananas.

Soupe aux haricots et aux poireaux.
Kouskous au cary.
Oseille au jus.
Salade de pissenlits.
Compote de poires confites.

Potage au chou-fleur.
Champignons à la tartare.
Canelloni farcis.
Cardons à la moelle.
Bouchées d'amande.

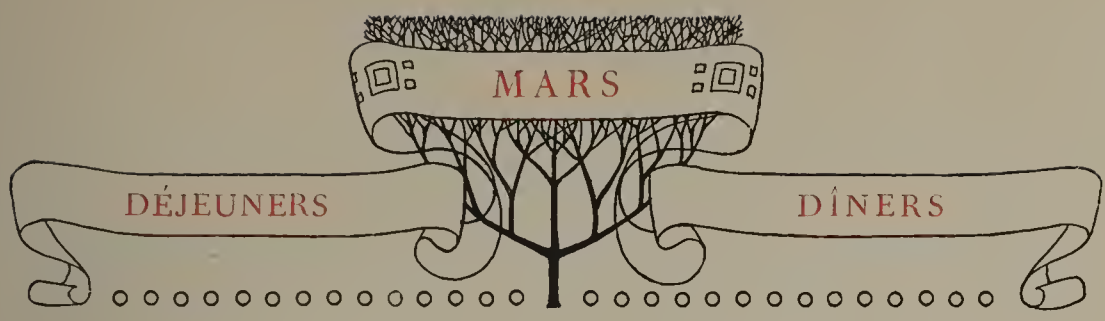
Potage cresson et pommes de terre.
Salsifis frits.
Choucroute.
Salade de laitue.
Nougat fourré.

Potage à la farine d'avoine.
Poireaux à la vinaigrette.
Pommes de terre soufflées.
Scarole cuite au jus.
Charlotte de pommes.

Potage purée de flageolets.
Marrons au jus.
Choux marins sauce bachique.
Salade de barbe de capucin.
Crème au citron.

Potage carottes et crème de riz.
Olives vertes et beurre.
Navets sautés.
Ravioli à la farce d'artichauts.
Booter-koek.

Potage à la choucroute d'Alsace.
Tom please sauce tomate.
Panais en menus droits.
Salade de mâche.
Poires au kirsch.



Soupe aux herbes à l'italienne.
Amandes salées.
Champignons aux choux.
Pissenlits au beurre.
Tarte à l'ananas.

Potage brunoise.
Fenouil à la grecque.
Riz à la créole.
Chou brocoli à la dalmate.
Galette campagnarde.

Soupe flamande.
Artichauts poivrade.
Raves au beurre.
Oignons glacés.
Pommes au beurre.

Potage à l'estragon.
Céleri-rave à la rémolade.
Pommes de terre aux épinards.
Carciofini al'olio frits.
Crèpes.

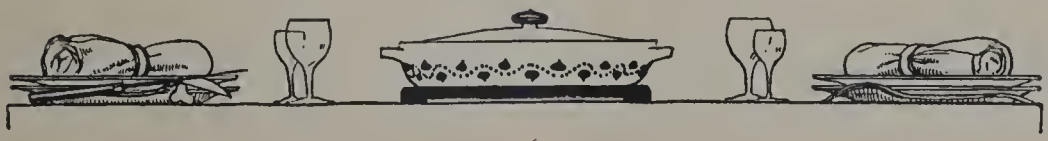
Bouillon de poisson.
Pommes de terre sur le gril.
Chicorées braisées.
Salade macédoine.
Cake boulanger.

Potage aux échalotes.
Croquettes de semoule.
Céleri en branches braisé à la crème.
Salade de scarole.
Marrons aux pommes.

Olla podrida.
Garbanzos au persil.
Chou à la flamande.
Salade de mâche.
Gelée aux fruits.

Potage purée des quatre légumes.
Lentilles roses d'Égypte à la maître d'hôtel.
Asperges de primeur sauce blanche.
Salade de pommes de terre et tomates.
Beignets d'ananas.

DÉJEUNERS	DÎNERS
Potage pommes de terre et oseille. Radis roses, beurre. Timbale parisienne. Asperges à l'allemande. Glace au vin.	Soupe allemande à la bière. Bouchées à la chicorée. Tomates au lard. Salade de cresson. Gâteau de gelée de pommes aux fruits confits.
Potage à la bourgeoise. Artichauts à la croque au sel. Kouskous aux légumes. Choux brocolis en chicorée. Compôte de pruneaux.	Potage tomates et carottes. Rissoles farcies. Artichauts à la lyonnaise. Salade romaine. Crème au marasquin.
Potage savoyard. Tomates à l'huile. Pommes de terre nouvelles au gras. Oseille au jus. Beignets de pommes.	Parmentière au bouillon de poulet. Topinambours à la crème. Pissenlits au lard. Salade de pommes de terre aux truffes. Pudding roulé.
Potage brunoise. Olives noires, beurre. Haricots blancs à la portugaise. Épinards au sucre. Galettes salées.	Consommé printanier. Carottes à la flamande. Champignons en ragoût. Salade Chaponval. Blanc-manger à la crème.
Potage aux poireaux et macaroni. Pommes de terre en vinaigrette. Riz aux choux. Asperges frites. Rissoles aux fruits.	Potage purée d'artichauts. Macaroni à l'américaine. Jeunes feuilles de poirée au beurre. Salade de concombres. Tarte aux fruits confits.



Potage aux salsifis.
Champignons à la grecque.
Raviolis farce maigre.
Chou-fleur au jus.
Salade d'ananas.

Potage de légumes au tapioca.
Pommes de terre à l'indienne.
Romaine cuite.
Salade de pointes d'asperges.
Charlotte de pommes au pain d'amandes.

Panade viennoise.
Sandwiches de carotte crue au cresson.
Cèpes de conserve à la russe.
Haricots verts au beurre.
Crèpes.

Potage à la farine d'orge.
Céleri-rave sauce houzarde.
Chou braisé.
Salade de radis roses et de pommes de terre.
Crème à la vanille.

Migas.
Olives farcies de tomates.
Pommes de terre lyonnaise.
Nouilles au beurre.
Pommes fourrées frites.

Potage aux asperges.
Fèves de primeur sautées.
Orties en purée à la crème.
Salade de chou-fleur.
Croûte au madère.

Soupe de tomates et pommes de terre.
Vinaigrette de pointes d'asperges.
Riz au beurre noir.
Purée de cresson.
Pain aux cerises.

Potage de légumes nouveaux au riz.
Nouilles à la choucroute.
Laitues frites.
Salade de betteraves.
Pommes Mont-Blanc.

Panade.
Petites tomates à la macédoine de légumes.
Porridge (bouillie d'avoine à l'écossaise).
Céleri en branches au jus.
Pain doré.

Potage au pourpier.
Salsifis au vin blanc.
Artichauts en dôme.
Salade de pissenlits.
Fruits rafraîchis.

Potage purée de navets.
Oignons cuits à la vinaigrette.
Petits pois (primeurs) à l'anglaise.
Bettes au gratin.
Riz aux fruits.

Potage au maïs.
Céleri-rave rémolade.
Navets au four.
Asperges à la Monselet.
Quische aux nouilles.

Potage aux petits pois.
Fonds d'artichauts macédoine.
Riz sauce au cary.
Poireaux sauce américaine.
Beignets de polenta fourrée.

Potage crème de laitue.
Zakouskis.
Pommes de terre à la graisse.
Épinards à la vénitienne.
Marmelade à l'ananas.

Bouillon de racines au vermicelle.
Tranches de pâte de blé vert sauce tomate.
Chou à la crème.
Salade mignonnette.
Compote d'abricots secs.

Potage crème de riz.
Pommes de terre frites.
Tomates farcies.
Salade de chou cru.
Pommes à la minute.

Potage napolitain.
Macaroni gratiné.
Chicorée cuite.
Salade de lentilles.
Glace à l'orange.

Soupe au chou et au lard gras fumé.
Oignons à la crème.
Carottes nouvelles au gras.
Salade Argenteuil.
Semoule de maïs aux dattes.

Bouillon maigre à la semoule.
Concombres vinaigrette.
Pommes de terre à la hollandaise.
Petits melons cuits sauce blanche.
Galettes à l'anglaise.

Soupe flamande.
Fèves fraîches au beurre.
Pissenlits.
Salade Chantilly.
Glace aux fraises.

Potage belge aux carottes.
Fonds d'artichauts à la grecque.
Riz napolitaine.
Asperges en ragoût à la flamande.
Beignets de cerises.

Potage riz et tomates.
Tourte de macaroni à la vénitienne.
Carottes nouvelles en ragoût.
Salade d'épinards.
Crème au chocolat.

Potage aux cosses de pois.
Poireaux à la vinaigrette.
Petits pois nouveaux à la bourgeoise.
Nouilles au beurre.
Salade de fruits.

Potage fermière.
Paffs.
Haricots verts à l'anglaise.
Salade de romaine.
Gâteau mille-feuilles.

Potage aux poireaux et vermicelle.
Tomates en purée froide.
Pommes de terre à l'italienne.
Concombres à l'espagnole.
Cheveux d'ange.

Soupe aux herbes à l'italienne.
Courgettes farcies.
Épinards au jus.
Salade de tomates.
Semoule de maïs aux fruits.

Soupe à l'oignon.
Fèves à la croque au sel.
Nouilles aux choux.
Cèpes en tartelettes.
Soupe allemande aux cerises aigres.

Potage d'asperges en purée maigre.
Riz au beurre noir.
Radis cuits à la sauce blanche.
Salade de laitue.
Gâteau de miel.

Potage aux lazagnes.
Champignons sauce rémolade.
Pommes de terre à la maître d'hôtel.
Oseille en purée.
Crèpes aux confitures.

Soupe de pain.
Petits pois au jus.
Asperges à la royale.
Salade de fenouil charnu.
Ananas au kirsch.

Potage à la farine de blé vert.
Betteraves conservées au vinaigre.
Céleri-rave Alice.
Tarte aux poireaux.
Cerises cuites.

Potage crème de laitue.
Kouskous aux fèves.
Tomates frites.
Salade macédoine.
Bananes bonne femme.

Consommé printanier.
Fenouil à la grecque.
Navets nouveaux gratinés.
Maïs vert conservé sauce américaine.
Riz au punch et aux fraises.

Potage à l'estragon.
Pommes de terre au jus.
Gombos conservés, au beurre.
Salade de haricots verts.
Croûte au madère.

Potage Crécy au maigre.
Zakouskis.
Canelloni aux épinards.
Asperges gratinées.
Rissoles aux fruits.

Potage aux navets et aux petits pois.
Chou-fleur sauce blanche à la crème
Purée de champignons.
Salade Argenteuil.
Sweet cake.

Julienne languedocienne.
Nouilles à la tartare.
Riz à la chinoise.
Poirée sautée au beurre.
Compote de cerises au kirsch.

Potage crème d'asperges à la belge.
Dragons verts.
Oignons au jus.
Salade de pourpier.
Chausson aux abricots secs.

Potage pâte d'Italie au bouillon.
Petits melons à l'espagnole.
Carottes au sucre.
Brocolis braisés.
Compote de pruneaux.

Potage de chou-fleur au pain grillé.
Pointes d'asperges à la rémolade.
Millet au beurre.
Courgettes à la crème.
Crème au citron.

Soupe aux haricots et aux poireaux.
Tomates à la russe.
Fèves à la bourgeoise.
Haricots verts au beurre noir.
Fruits rafraîchis.

Garbure aux laitues.
Radis rose, beurre.
Tourte de pommes de terre.
Asperges à la crème.
Nougat.

Potage maraîchère.
Timbale à la Ferrare.
Artichauts au gras.
Salade de cresson.
Glace de fruits au champagne.

Potage cresson à la crème de riz.
Petits pois et pommes de terre au beurre.
Tomates à la provençale.
Salade suisse.
Beignets de polenta.

Potage aux concombres.
Chou à l'allemande.
Morilles farcies.
Salade russe.
Tarte aux cerises.

Consommé aux légumes.
Petites bouchées de macaroni.
Arroche cuite.
Salade de chou blanchi.
Beignets de fraises.

Potage fermière.
Beurre printanier.
Haricots blancs maître d'hôtel.
Artichauts frits.
Croûte aux fruits.

Consommé aux légumes relevé.
Croque Blanchard.
Laitues au jus.
Salade de tomates et haricots verts.
Glace aux abricots.

Soupe aux zucchetti à l'italienne.
Tomates à la vinaigrette.
Pommes de terre au lard.
Concombres glacés.
Cake boulanger.

Potage aux poireaux et au macaroni.
Petits pâtés d'oseille.
Carottes à l'indienne.
Salade de radis (feuilles et racines).
Tarte aux cerises.

Potage aux herbes.
Cerises au vinaigre.
Navets frits au caramel.
Haricots verts au gras.
Beignets d'acacia.

Soupe aux cosses de pois.
Riz au chou.
Purée de cresson.
Salade de céleri-rave et pommes de terre.
Salade de fruits.

Potage au melon.
Artichauts crus sauce rémolade.
Bouchées aux champignons.
Épinards à la crème.
Galettes à l'anglaise.

Potage à la farine de sarrasin.
Pommes de terre rôties à l'oignon.
Tomates à la calabraise.
Salade de laitue.
Abricots flambants.

Potage d'asperges en purée grasse.
Céleri en branches.
Piments doux farcis de semoule.
Asperges en petits pois.
Pain aux cerises.

Soupe au potiron et au riz.
Canellonis à la farce aux carottes.
Artichauts à la polonaise.
Salade de cresson.
Crème à la vanille.

Potage à la semoule.
Poireaux à la grecque.
Pommes de terre à la parisienne.
Chicorée cuite.
Riz à la macédoine de fruits.

Potage aux pois frais.
Kouskous aux tomates.
Morilles à la provençale.
Salade Chantilly.
Soupe aux abricots.

Potage purée d'oignons à la Soubise.
Piments doux d'Espagne.
Chou marin sauce italienne.
Ragoût des quatre légumes.
Beignets de framboises.

Soupe aux choux à la ménagère.
Prédomes fricassés.
Romaine cuite.
Salade de pommes de terre.
Tarte aux groseilles à maquereaux vertes.

Potage à la crème de riz.
Pommes de terre et tomates à la vinaigrette.
Cerfeuil bulbeux à la sauce poulette.
Oignons au vin blanc.
Rissoles aux fraises.

Potage crème d'asperge à la belge.
Purée de pommes de terre.
Pourpier cuit à la crème.
Salade de haricots verts.
Glace aux framboises.

Potage belge aux carottes.
Macédoine froide de légumes.
Petits pois au lard.
Tomates farcies aux fonds d'artichauts.
Compote d'abricots frais.

Potage tapioca et vermicelle.
Maïs vert à la grecque, chaud.
Céleris en branches braisés.
Salade de jeunes pousses de houblon.
Tarte aux cerises.

Potage au riz à l'italienne.
Concombres à l'espagnole.
Pommes de terre au persil.
Scarole cuite.
Crème au chocolat.

Potage aux fèves.
Macaroni frit.
Purée de navets à la crème.
Salade de laitue au lard.
Soupe aux cerises noires.

Potage purée Crécy au maigre.
Pointes d'asperges en vinaigrette.
Fèves sauce tomate.
Chou au lard.
Fruits rafraîchis.

Potage bonne femme.
Chou rouge en salade.
Riz au gras.
Haricots verts à la lyonnaise.
Tarte aux abricots.

Potage crème d'artichauts.
Melon.
Petits pois au roux.
Champignons sur le gril.
Gelée aux fruits.

Garbure aux choux.
Radis roses, beurre.
Racines en menus droits.
Poireaux gratinés sauce blanche.
Bananes marinées.

Potage aux tomates et pommes de terre.
Oxalis sauce appétissante.
Artichauts aux pommes de terre.
Salade de chicorée et tomates.
Croûte à l'ananas.

Potage au pain et pommes de terre.
Chou-fleur à l'allemande.
Oseille en beignets.
Salade de pourpier.
Riz aux cerises.

Potage aux navets et aux pois.
Pommes de terre à la polonaise.
Asperges sautées.
Salade de raiponce.
Tarte aux fraises.

Bouillon des végétariens au tapioca.
Carrés soufflés de patates.
Chou farci.
Salade de concombres et tomates.
Beignets d'abricots.

Potage aux tomates et aux carottes.
Pointes d'asperges sauce rémolade.
Pommes de terre à la portugaise.
Haricots verts sautés au beurre.
Tarte aux fraises.

Garbure aux laitues.
Zakouskis.
Riz à la napolitaine.
Radis sauce au raifort.
Tarte aux reines-Claude.

Potage aux lazagnes.
Champignons à la vinaigrette.
Flageolets à la maître d'hôtel.
Aubergines au cary.
Compote de pêches.

Potage aux concombres.
Amandes salées à l'américaine.
Citrouille au four.
Artichauts à la barigoule ordinaire.
Soupe aux abricots.

Potage à la bourgeoise.
Melon.
Bouchées aux petits pois.
Concombres farcis.
Riz à la macédoine de fruits.

Potage brunoise.
Navets glacés.
Épinards nouveaux.
Salade de jeunes pousses de houblon ou de [chicorée frisée.
Glace aux groseilles.

Soupe aux champignons.
Carottes à la tomate.
Beignets d'oseille.
Salade suisse.
Crème au caramel.

Potage bonne femme.
Macaroni au beurre.
Tomates farcies sur canapés.
Salade de cresson et céleri en branches.
Tarte aux mirabelles.

Potage cresson et pommes de terre.
Riz à l'indienne.
Oignons à l'étuvée.
Salade de laitue.
Croûte aux pêches.

Soupe purée de potiron au riz.
Pommes de terre sautées.
Chou farci de chou.
Salade de cerneaux ou de romaine.
Pêches flambantes.

DÉJEUNERS	DÎNERS
Potage purée Crécy au gras. Fèves sèches à l'espagnole. Nouilles sauce houzarde. Chicorée au jus. Tarte aux framboises.	Consommé printanière. Rissoles à la farce d'aubergine. Céleri en branches à la grecque chaud. Salade de tomates. Fruits rafraîchis.
Potage velouté (sans œufs). Artichauts à la grecque. Pommes de terre à la provençale. Épinards en rissoles. Cerises cuites.	Soupe aux choux maigre. Purée de cosses de pois. Courgettes frites. Salade russe. Pêches aux fraises.
Potage verdure. Concombres en vinaigrette. Épis verts de maïs gratinés ou aubergines [au gratin. Champignons au roux. Beignets de pêches.	Potage aux asperges. Lentilles fraîches sautées. Poireaux sauce caméline. Salade de haricots verts. Glace au melon.
Julienne au maigre. Tomates en purée et piments doux. Pommes de terre à la crème. Chou palmiste sauce italienne ou chou à [l'italienne. Compote d'abricots.	Potage purée de pois à l'oseille. Riz au gras. Aubergines farcies sauce tomate. Salade romaine. Salade de fruits.
Bouillon de racines au riz. Cerneaux. Timbale aux champignons. Haricots verts à la milanaise. Tarte aux prunes.	Potage purée d'oignons à la Soubise. Pommes de terre sauce béchamel. Haricots mange-tout au lard. Salade de chou-fleur. Galette campagnarde.

Potage aux fèves.
Girolles à la tartare.
Kouskous.
Tomates gratinées aux oignons.
Potiron au kirsch.

Potage purée d'artichauts.
Radis roses, beurre.
Pois à la bourgeoise.
Chou-fleur au beurre.
Beignets de cerises.

Mineſtra.
Pommes de terre et chou palmiſte en vinaigrette.
Canelloni à la farce de chou.
Cresson en purée.
Gelée de fruits.

Potage fermière.
Courgettes en vinaigrette.
Pommes de terre à la turque.
Oseille en purée.
Compote de pêches.

Potage aux navets et aux pois.
Igname frit ou pommes de terre frites.
Pourpier cuit.
Salade de chicorée.
Macédoine de fruits cuits.

Consommé aux légumes.
Pommes de terre au vin.
Laitues gratinées aux pommes de terre et aux champignons.
Salade d'épinards
Charlotte de pêches.

Potage napolitain.
Navets à l'anglaise.
Artichauts au verjus.
Salade Chantilly.
Riz Condé.

Potage poireaux et pommes de terre.
Cerfeuil bulbeux sauce tomate.
Macédoine de légumes.
Salade de laitue.
Gâteau mille-feuilles.

Migas.
Artichauts poivrade.
Carottes à la béchamel.
Aubergines farcies à la turque.
Tarte aux raisins verts.

Potage au riz à l'italienne.
Haricots blancs nouveaux au beurre noir.
Poirées au jus.
Salade de céleri en branches et romaine.
Glace aux pêches.

Julienne au gras.
Câpres et graines de capucine au vinaigre.
Pommes de terre Soubise.
Concombres farcis entiers.
Chausson aux prunes.

Potage à la purée de flageolets.
Raviolis à la farce maigre.
Haricots verts au lard.
Salade de pourpier.
Gelée de pommes aux amandes.

Potage à la bonne femme.
Melon.
Purée de navets et pommes de terre.
Beignets d'oseille.
Salade de fruits.

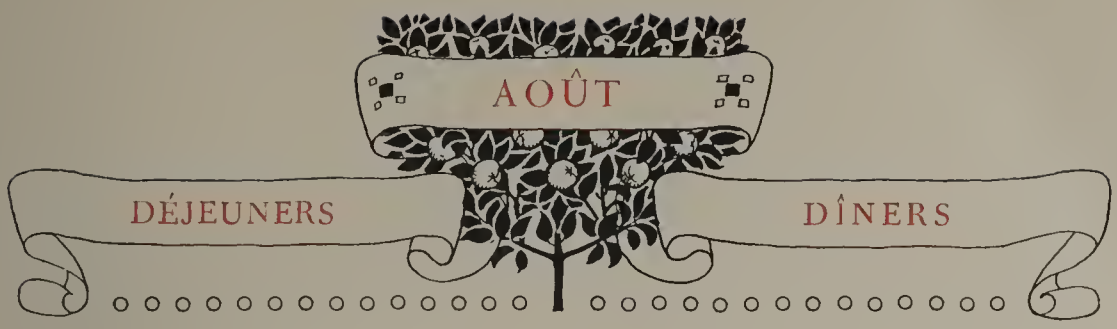
Potage au cresson et à la crème de riz.
Kouskous au lard.
Girolles au jus.
Salade de laitue.
Tarte aux pêches.

Potage aux concombres.
Hydnes à la tartare.
Riz Gaſton.
Artichauts à la portugaise.
Soupe aux abricots.

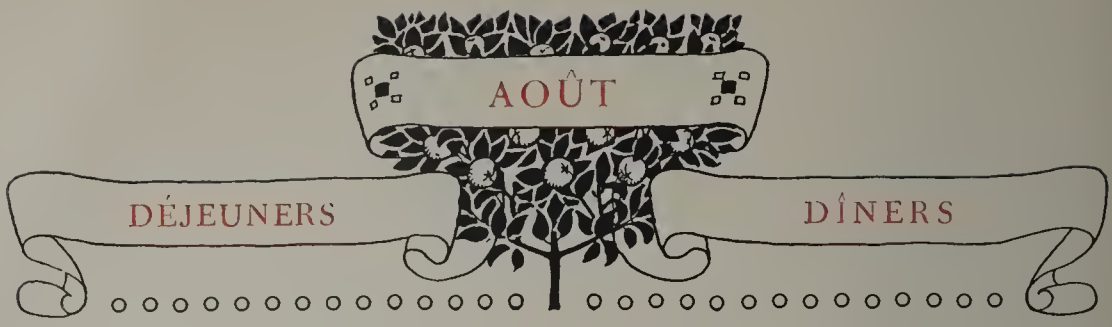
Potage au melon.
Pommes de terre soufflées.
Tomates grillées.
Salade de haricots verts.
Compote de poires au vin.

Potage aux carottes et crème de riz.
Concombre à l'espagnole.
Purée de pois frais.
Chou gratiné.
Tarte aux quetches.

Potage à l'eſtragon.
Nouilles Périgueux.
Cresson au lard.
Salade de betteraves.
Pêches flambantes.



DÉJEUNERS	DÎNERS
Soupe aux champignons. Gros cornichons en vinaigrette. Purée Soubise. Poireaux sauce matelote. Beignets de poires.	Potage céleri-rave et pommes de terre. Pilaf. Scaroles braisées. Salade espagnole. Tarte aux fraises.
Soupe de navets au lard. Zakouskis. Pommes de terre sauce à l'oseille. Céleri en branches maître d'hôtel. Riz aux poires.	Potage maraîchère. Haricots mange-tout. Rissoles de chicorée cuite. Salade de tomates à la portugaise. Semoule au jus de fruits.
Potage aux laitues. Tomates et piments doux. Patates aux noisettes. Piments farcis. Tarte de reines-Claude.	Potage d'orge à la hollandaise. Bouchées à la macédoine de légumes. Pourpier cuit à la crème. Salade de chou rouge chaude. Glace de fruits au champagne.
Potage aux lazagnes. Olives vertes. Polenta de maïs aux champignons. Épinards à l'italienne. Riz Condé.	Potage aux petits pois. Galette de pommes de terre. Artichauts à la barigoule provençale. Salade de romaine. Gelée aux fruits.
Garbure aux choux. Radis noir. Millet gratiné. Haricots verts à la provençale. Fruits rafraîchis.	Potage pomme de terre et oseille. Rissoles à la purée de cèpes. Épis de maïs vert sauce tomate. Salade russe. Tarte aux mirabelles.



Potage purée de racines de céleri.
Poireaux à la vinaigrette.
Carottes frites au beurre.
Croûte aux champignons à l'anglaise.
Croûte aux pêches.

Soupe aux herbes à l'italienne.
Purée de tomate froide.
Pommes de terre sauce bordelaise.
Aubergines à la languedocienne.
Galette parisienne.

Potage riz et tomate à la portugaise.
Champignons à la grecque.
Macaroni sauce houzarde.
Oseille au beurre.
Pudding de fruits.

Potage aux salsifis.
Pommes de terre et betteraves en vinaigrette.
Haricots nouveaux à la bretonne.
Tétragones en branches.
Crème au marasquin.

Potage aux poireaux et au macaroni.
Pois verts au jus.
Tomates au vermicelle.
Salade de chicorée.
Macédoine de fruits cuits.

Soupe au potiron et aux haricots.
Chou-fleur sauce italienne.
Romaine cuite.
Salade niçoise.
Tarte aux abricots.

Soupe à l'oignon.
Navets à la moutarde.
Cèpes sauce tomate.
Salade de scarole.
Pommes gratinées.

Potage tapioca aux légumes.
Pommes de terre farcies.
Citrouille au beurre.
Salade de cresson.
Tarte de prunes à l'anglaise.

DÉJEUNERS	DÎNERS
Potage savoyard. Artichauts sauce rémolade. Pommes de terre à la barigoule provençale. Haricots verts à la ménagère. Patrouillard.	Julienne au gras. Petites bouchées de coquilles Lucullus. Chou-fleur au safran. Salade Chantilly. Pommes en sorbet.
Potage aux laitues. Céleri-rave vinaigrette. Riz au chou. Concombres à l'espagnole. Pêches flambantes.	Potage purée de légumes au pain. Raviolis à la farce de carottes. Tomates au citron. Salade de chicorée. Gâteau de miel.
Potage purée des quatre légumes. Beurre à l'eſtragon. Pommes de terre à la polonaise. Haricots mange-tout au lard. Fruits rafraîchis au kirsch.	Potage au maïs. Haricots blancs et nouilles gratinés. Oseille au jus. Salade de laitue. Pudding de mûres.
Potage à l'oseille. Champignons à la tartare. Croque-Blanchard aux aubergines. Céleri-rave en purée. Blanc-manger à la crème.	Mineſtra. Cerfeuil bulbeux en carrés soufflés. Aubergines et tomates à la marseillaise. Salade de romaine. Poires au kirsch.
Potage fermière. Chou rouge vinaigrette. Petits pâtés d'épinards à la turque. Carottes en menus droits. Noix de coco en nougat.	Potage faubonne aux racines. Pommes de terre aux choux. Chicorée à la crème. Salade espagnole. Tarte aux mirabelles.

Soupe aux haricots et lard gras fumé.
Oignons à la rémolade.
Nouilles au chou.
Navets sautés sauce poulette.
Quatre quarts (sans œufs).

Potage aux salsifis.
Olives farcies de piment.
Croquettes de semoule de maïs.
Poireaux gratinés sauce carottes et champi-
Glace de melon aux fruits. [gnons.

Soupe de zucchetti à l'italienne.
Pommes vertes à l'huile.
Charlotte de pommes de terre.
Oignons d'espagne au gratin.
Charlotte de pommes au pain d'amandes.

Potage aux échalotes.
Tomates à l'huile.
Beignets de courgettes.
Céleri en branches braisé à la crème.
Riz aux poires.

Bouillon des végétariens.
Beurre ravigote.
Pommes de terre aux épinards.
Laitues aux tomates.
Bananes bonne femme.

Soupe aux herbes à l'italienne.
Rissoles à la purée de pommes de terre et
Cresson en purée. [navets.
Salade de haricots verts.
Riz Louise.

Potage au sagou.
Petits pois et pommes de terre au beurre.
Girolles à l'espagnole.
Salade macédoine.
Crème au chocolat.

Potage tomates au tapioca.
Patates farcies.
Chou à l'allemande.
Salade de feuilles de salsifis.
Croûte aux pêches.

Potage à l'estragon.
Timbale de salsifis et macaroni.
Aubergines frites en paille.
Salade de pommes de terre et pommes.
Compote de pommes et poires.

Soupe aux chou grasse à la ménagère.
Riz Gaston.
Choux et légumes de la soupe.
Salade de radis.
Beignets de melon.

DÉJEUNERS	DÎNERS
Potage Crécy au gras. Pommes de terre à la vinaigrette. Raviolis farcis de macédoine de légumes. Artichauts en dôme. Salade de fruits.	Potage crème d'artichauts. Purée d'ignames (ou de céleri-rave). Betteraves frites à l'oignon. Salade suisse. Cheveux d'ange.
Consommé aux légumes. Melon d'Espagne. Macaroni sauce américaine. Chou rouge aux pommes. Compote de patates sucrées.	Potage à la bourgeoise. Lentilles fraîches au lard gras. Épinards à la créole. Salade de tomates à la portugaise. Tarte de reines-Claude.
Soupe de zucchetti à l'italienne. Figues. Canelloni à la farce d'aubergines. Haricots verts à la milanaise. Pain doré.	Soupe aux tomates et pommes de terre. Céleri-rave en menus droits. Hydnes sautés. Salade de chou blanchi. Compote de poires et coings.
Potage céleri-rave et pommes de terre. Petites courges à l'espagnole. Riz au beurre noir. Poirées sautées. Crêpes.	Velouté à la farine de blé vert. Croquettes de pommes de terre. Scarole cuite. Salade de cresson. Tarte aux quetsches.

DÉJEUNERS	DÎNERS
Potage aux lentilles. Vinaigrette de tomates et pommes de terre. Macaroni à la corbeilloise. Cardons au jus. Pommes fourrées de cerises confites.	Potage purée d'hélianthes. Polenta landaise (Escodom). Courgettes à la lyonnaise. Salade barbe de capucin. Glace au raisin.
Soupe au potiron. Artichauts confits à l'huile. Pommes de terre au beurre noir. Choux de Bruxelles sauce béchamel. Salade d'ananas.	Semoule au gras. Haricots blancs à la portugaise. Pâté d'oseille. Salade arlésienne. Cheveux d'ange.
Potage aux laitues. Piments doux d'Espagne. Crosnes du Japon frits. Tomates farcies. Tarte aux pruneaux.	Potage maigre aux marrons. Purée de navets. Romaines braisées. Salade de mâche, céleri et betteraves. Crème au caramel.
Potage napolitain. Chou rouge. Panais et carottes en menus droits. Endives sauce matelote. Bananes au four.	Potage à l'oseille. Pommes de terre sur le gril. Macédoine de légumes au jus. Salade de chou cru. Beignets de pommes.
Potage tomates et carottes. Champignons à la grecque. Riz à la chinoise. Haricots verts à la purée d'oignons. Croûte au madère.	Julienne au maigre. Céleri-rave au beurre. Poireaux gratinés. Salade de flageolets. Compote de poires au vin.

DÉJEUNERS	DÎNERS
Potage aux poireaux et aux haricots. Petites courges en vinaigrette. Choux-navets au beurre. Scaroles farcies. Crème à la vanille.	Potage crème d'artichauts. Oignons farcis de riz. Cresson au lard. Salade de céleri-rave et pommes de terre. Pudding aux marrons.
Potage belge aux carottes. Fèves sèches à l'espagnole. Pommes de terre à la crème. Beignets de fonds d'artichauts. Gâteau mille-feuilles.	Potage aux choux de Bruxelles. Salsifis au jus. Pissenlits cuits en purée. Salade de laitue. Fruits rafraîchis.
Potage aux poireaux et au vermicelle. Tomates à la russe. Patates aux noisettes. Barbe de capucin cuite en purée. Riz aux abricots secs.	Potage aux concombres. Champignons en caisses. Chou aux marrons. Salade de salsifis. Glace aux coings.
Potage aux haricots rouges. Pommes vertes à l'huile. Riz au gras. Bettes-poirées au gratin. Potiron au kirsch.	Potage aux échalotes. Pommes de terre à l'italienne. Tétragones. Salade de scarole. Sweet cake.
Parmentière au bouillon de poulet. Céleri en branches. Betteraves fricassées. Haricots verts à la maître d'hôtel. Pommes aux marrons à la suédoise.	Soupe aux champignons. Timbale d'Apollon. Artichauts sautés. Salade d'endives. Semoule de maïs au jus de fruits.

Potage purée de racines de céleri.
Fonds d'artichauts à la créole.
Pommes de terre en croûtons.
Choux brocolis en purée.
Compote de poires au vin.

Potage au riz à l'italienne.
Radis roses beurre.
Purée de marrons sauce caméline.
Épinards en beignets.
Quische aux nouilles.

Potage aux truffes.
Betteraves rouges.
Rissoles farce de champignons.
Carottes au blanc.
Bouchées d'amandes.

Potage savoyard.
Cèpes à l'huile.
Kouskous aux tomates.
Chou-fleur à la crème.
Pain aux cerises demi-sucre.

Soupe au pain et aux pommes de terre.
Cèpes à la béarnaise.
Chicorée au jus.
Salade de pommes de terre et pissenlits.
Booter koeck.

Potage fermière.
Ignames sauce à la crème.
Tomates au lard.
Salade suisse.
Gâteau de gelée de pommes aux fruits [confits.

Potage aux salsifis.
Charlotte de pommes de terre.
Laitues gratinées.
Salade de chicorée et tomates.
Crêpes de sarrasin.

Potage purée d'oignons.
Bouchées à la choucroute.
Citrouille au beurre.
Salade Chaponval.
Beignets de polenta fourrés.

Potage purée d'hélianthes.
Olives farcies de tomates.
Pommes de terre à la bretonne.
Scarole aux tomates.
Tarte à l'ananas.

Potage oseille et pommes de terre.
Bouchées au macaroni.
Purée d'oignons Soubise.
Salade de petites endives.
Crème à l'orange.

Potage d'orge à la hollandaise.
Zakouskis.
Riz à la créole.
Endives gratinées.
Soupe aux abricots secs.

Potage crème de laitue.
Igname ou radis sauce au raifort.
Chou au millet.
Salade de haricots verts.
Cake boulanger.

Julienne au gras.
Champignons à la tartare.
Hélianthes sauce tomate.
Raiponce au jus.
Marrons aux pommes.

Bouillon gras au vermicelle.
Dumpling revenu au beurre sauce chevreuil.
Carottes à l'étouffée.
Salade de barbe de capucin.
Gelée aux fruits.

Potage au cresson et à la crème de riz.
Chou rouge en salade.
Macaroni aux truffes.
Beignets d'oseille.
Crêpes.

Potage purée des quatre légumes au céleri.
Pommes de terre sauce hollandaise.
Courgettes au gratin.
Salade de cresson.
Bananes marinées.

Potage purée Crécy au gras.
Poireaux à la grecque.
Salsifis au riz.
Choux de Bruxelles au beurre.
Riz à l'ananas.

Potage à la purée de pommes de terre.
Kouskous au beurre.
Épinards à la vénitienne.
Salade de laitue.
Crème à la vanille (sans œufs).

Mineſtra.
Sandwiches de beurre aux carottes et cres-
Pommes de terre à l'italienne. [son.
Cardons à la moelle.
Gâteau de miel.

Panade mitonnée.
Oignons cuits en vinaigrette.
Chayottes ou chou-fleur à la sauce blan-
Rissoles à la purée de légumes. [che.
Salade d'oranges.

Potage brunoise.
Radis noir.
Timbale aux salsifis.
Pissenlits cuits.
Patrouillard.

Potage salsifis.
Betteraves conservées au vinaigre.
Pommes de terre au jus.
Bettes-poirées sautées au beurre.
Compote de marrons.

Potage à la bourgeoise.
Céleri-rave rémolade.
Crosnes sautés.
Choux en ragoût.
Galettes salées.

Potage aux carottes et à la crème de riz.
Céleri-rave Alice.
Haricots verts à l'anglaise.
Salade de petites endives aux pommes de
Croûte aux fruits. [terre.

Soupe aux choux maigre.
Topinambours sauce appétissante.
Cresson en purée au jus.
Salade russe.
Beignets de pommes.

Soupe à l'oignon.
Riz à la napolitaine.
Macédoine de légumes.
Salade Chaponval.
Glace à l'ananas et marasquin.

Potage au sagou.
Nouilles à la Périgueux.
Choucroute.
Salade de chicorée frisée.
Tarte aux cerises demi-sucre.

Potage de marrons au gras.
Oignons frits.
Salsifis à la crème de blé vert.
Salade de pommes de terre.
Charlotte de pommes.

Potage Faubonne.
Piſtaches salées à l'américaine.
Canelloni à la farce de cèpes et truffes.
Poireaux sauce béchamel.
Compote de poires et coings.

Potage de navets au lard.
Purée froide de tomates et pommes de terre.
Betteraves sauce au vin.
Marrons aux oignons.
Pudding de riz.

Bouillon de racines aux nouilles.
Vinaigrette de chou palmiſte.
Lentilles au lard gras.
Laitues cuites, sauce poulette.
Galette parisienne.

Potage purée d'oignons Soubise.
Concombre à l'espagnole.
Pommes de terre à la maître d'hôtel.
Coquilles de champignons.
Pommes marinées.

Soupe de zucchetti à l'italienne.
Navets aux pommes de terre.
Chicorée à la crème.
Salade de chou rouge chaude.
Nougat fourré.

Soupe de haricots au lard fumé gras.
Pommes de terre au persil.
Céleri en branches braisé.
Salade de chicorée rouge des Pyrénées.
Semoule de maïs aux dattes.

Potage de riz et lentilles au maigre.
Cerfeuil bulbeux au beurre.
Chou rouge piqué de lard gras.
Salade de laitue.
Rissoles aux fruits.

Olla podrida.
Garbanzos et légumes de l'olla.
Purée d'oseille.
Salade de haricots verts.
Bouchées aux piſtaches.

Potage aux truffes.
Olives farcies de piments doux.
Haricots rouges au lard.
Laitues gratinées.
Blanc-manger à la crème.

Potage au cresson.
Beurre de noisette.
Pommes de terre soufflées.
Gombos conservés au beurre.
Rissoles aux confitures.

Potage aux carottes à la belge.
Amandes de pin pignon salées à l'amérique.
Macaroni à l'italienne.
Chou rouge braisé.
Riz aux pommes sèches.

Potage de potiron au riz.
Artichauts confits dans l'huile.
Croûte aux champignons.
Carottes sauce à la crème.
Macédoine de fruits.

Potage d'orge à la hollandaise.
Céleri en branches à la vinaigrette.
Lentilles au beurre.
Bettes-poirées sautées au beurre.
Chausson aux abricots secs.

Potage napolitain.
Choucroute aux nouilles.
Purée d'endives.
Barbe de capucin à la rémolade.
Glace au gingembre.

Soupe au pain provençale.
Salsifis sauce italienne.
Tarte aux poireaux.
Salade Chantilly.
Marmelade de pommes.

Potage crème de laitue.
Kouskous à l'oranaise.
Purée d'oseille et d'épinards.
Salade de cresson.
Poires au kirsch.

Panade.
Pommes de terre au vin.
Fenouil charnu à la grecque.
Salade d'épinards.
Crème au citron.

Julienne languedocienne.
Cerfeuil bulbeux au gratin.
Porridge (bouillie d'avoine à l'écossaise).
Salade de chicorée et betteraves.
Gâteau de marrons.

DÉJEUNERS	DÎNERS
Potage aux poireaux et macaroni. Chou rouge vinaigrette. Pommes de terre au beurre noir. Purée d'oseille à la crème. Fruits rafraîchis.	Potage de tomates au tapioca. Riz Gaston. Purée de choux de Bruxelles. Salade de mâche et céleri. Pudding roulé.
Potage aux poireaux et pommes de terre. Vinaigrette de pommes de terre et câpres. Polenta de châtaignes. Cresson au lard. Crêpes aux confitures.	Soupe au chou à la ménagère. Bouchées à la macédoine de légumes. Chou-fleur au roux. Salade de petites endives. Tarte aux pommes dans un plat.
Tapioca au gras. Betteraves conservées au vinaigre. Crosnes du Japon sauce à l'eſtragon. Céleri en branches braisé à la moelle. Petites timbales de nougat aux marrons.	Potage hélianthes et tomates. Pommes de terre Soubise. Chou farci. Salade de laitue au lard. Glace à l'orange.
Soupe de raves et riz à l'italienne. Céleri à la grecque. Timbale genre milanaise. Artichauts sauce vinaigrette. Beignets de polenta.	Potage brunoise. Riz à la valencienne. Chicorée cuite. Salade de chou-fleur. Salade de fruits.
Potage aux navets. Oignons et petits melons conservés. Haricots blancs au jus. Endives à la grecque chaudes. Galettes à l'anglaise.	Potage à l'oseille. Purée de navets et céleris-raves. Carottes à l'indienne. Salade de cresson ou de lentilles. Riz aux poires.

Potage de tomates au riz à la portugaise.
Macédoine de légumes.
Pommes de terre à la parisienne.
Scarole cuite.
Pain doré.

Potage carottes et tomates.
Poireaux vinaigrette.
Nouilles sauce houzarde.
Chou-fleur frit.
Marmelade à l'ananas.

Potage chou-fleur et pain grillé.
Champignons confits dans l'huile.
Pilaf.
Cèpes au gratin.
Riz Louise.

Potage purée de pois secs et oseille.
Zakouskis.
Hélianthes au beurre.
Oignons à la bourguignonne.
Sweet cake.

Potage au cresson et pommes de terre.
Raviolis farcis de choux.
Cardons au jus.
Salade Chantilly.
Pommes fourrées de marrons glacés.

Potage à la choucroute d'Alsace.
Navets farcis de riz.
Laitues au jus.
Salade de scarole.
Tarte aux fruits confits.

Potage aux lazagnes.
Patates aux noisettes.
Épinards à la vénitienne.
Salade de chou cru.
Compote de patates sucrées.

Potage de marrons au maigre.
Bouchées de chicorée cuite.
Pommes de terre au lard.
Salade de barbe de capucin.
Gâteau de gelée de pommes aux amandes.

INDEX
ET
TABLE

INDEX

Abricots (Entremets) 323
Ail (Sauces) 87
Ailloli (Sauces) 87
Amandes (Hors-d'œuvre) 151
Amandes (Entremets) 338
Ananas (Entremets) 322
Arloche (Herbacés) 248
Artichauts (Farces) 103
Artichauts (Herbacés) 211
Artichauts (Hors-d'œuvre) 151
Artichauts (Potage) 115
Asperges (Herbacés) 221
Asperges (Hors-d'œuvre) 152
Asperges (Potage) 116
Asperges (Salade) 304
Aubergine (Farce) 104
Aubergine (Légumes-fruits) 271
Avoine (Céréales) 163

Bananes (Entremets) 334
Barbe de Capucin (Herbacés) 223
Barbe de capucin (Salade) 304
Beignets (Entremets) 330
Beignets (Pâte) 106
Belle-dame (Herbacés) 248
Bettes (Herbacés) 223
Betterave (Hors-d'œuvre) 153
Betterave (Racines) 253
Betterave (Salade) 304
Blanc-manger à la crème (Entremets) . 344
Blé (Céréales) 164
Bolets (Champignons) 294
Booter kock (Pâtisserie) 352
Bulbes et Racines 253

Cake boulanger (Pâtisserie) 352
Canelloni (Céréales) 168
Câpres (Hors-d'œuvre) 153
Carciofini (Herbacés) 220
Cardons (Herbacés) 224
Carottes (Farce) 103
Carottes (Hors-d'œuvre) 160

INDEX

Carottes (Potage) 119
Carottes (Racines) 254
Céleri (Herbacés) 225
Céleri (Hors-d'œuvre) 153
Céleri (Potage) 143
Céleri (Salade) 304
Céleri-rave (Potage) 120
Céleri-rave (Hors-d'œuvre) 153
Cèpes (Champignons) 294
Cèpes (Farce) 104
Cèpes (Hors-d'œuvre) 154
Cerfeuil bulbeux (Tubercules) 193
Cerises (Entremets) 324
Cerises (Hors-d'œuvre) 153
CÉRÉALES 163
Cerneaux (Hors-d'œuvre) 154
Cerneaux (Salade) 305
CHAMPIGNONS 289
Champignons (Farce) 103
Champignons (Hors-d'œuvre) 154
Champignons (Potage) 120
Champignons (Sauce) 101
Champignons séchés 300
Charlotte de pêches (Entremets) 338
Charlotte de pommes (Entremets) . . . 337
Châtaignes (Légumes-fruits) 282
Chausson aux pommes (Pâtisserie) . . . 349
Chayottes (Légumes-fruits) 276
Cheveux-d'ange (Entremets) 344
Chicorées (Herbacés) 228
Chicorée (Salade) 306
Choucroute (Herbacés) 241
Choucroute d'Alsace (Potage) 121
Choux (Farce) 104
Choux (Herbacés) 229
Choux (Pâte à) 106
Choux (Potage) 112
Choux (Salade) 306
Choux de Bruxelles (Herbacés) 237
Choux de Bruxelles (Potage) 121
Choux-fleurs (Herbacés) 239
Choux-fleurs (Potage) 121
Choux-fleurs (Salade) 306
Choux-marins (Herbacés) 242
Choux-navets (Herbacés) 238
Chou palmiste (Herbacés) 242
Choux-raves (Herbacés) 239
Choux rouges (Herbacés) 235
Choux rouges (Hors-d'œuvre) 154
Citrouille (Potage) 142
Citrouille (Légumes-fruits) 277
Clavaires (Champignons) 298
Compotes de fruits (Entremets) 336
Concombres (Hors-d'œuvre) 155
Concombres (Légumes-fruits) 278
Concombres (Potage) 122
Concombres (Salade) 306
Consommé (Potage) 123
Cornichons (Sauce) 92
Cornichons (Hors-d'œuvre) 155
Cosses de pois (Potage) 123
Courges (Légumes-fruits) 280
Courgettes (Légumes-fruits) 280
CRÈMES ET GLACES 318
Crêpes (Entremets) 332
Crêpes (Pâte) 106
Cresson (Herbacés) 243
Cresson (Potage) 124
Cresson (Salade) 306
Croque-Blanchard (Céréales) 165
Crosnes du Japon (Tubercules) 192
Croûtes aux fruits (Entremets) 322

INDEX

Demi-feuilletée (Pâte) 106
Dragons verts (Céréales) 172
Dumpling (Céréales) 166

Échalotes (Potage) 125
Échalotes (Sauces) 92
Endives (Herbacés) 243
Endives (Salade) 306
Entremets de fruits 321
Entremets sucrés 313
Épinards (Herbacés) 245
Épinards (Salade) 307
Estragon (Potage) 125
Estragon (Sauces) 93

Farces 103
Farines (Potage) 114
Faubonne (Potage) 125
Fenouil (Herbacés) 248
Fenouil (Hors-d'œuvre) 155
Fenouil (Sauces) 93
Fenouil (Salade) 307
Fermière (Potage) 126
Feuilletée (Pâte) 105
Fèves (Hors-d'œuvre) 155
Fèves (Légumineuses) 195
Fèves (Potage) 126
Flageolets (Potage) 126
Flageolets (Légumineuses) 200
Flageolets (Salade) 307
Fruits rafraîchis (Entremets) 333

Galettes (Pâtisserie) 351
Garbanzos (Légumineuses) 206
Garbure (Potage) 127
Gâteau de gelée de pommes (Entremets). 342
Gâteau de marrons (Entremets) 335
Gâteau de miel (Entremets) 344
Gâteau mille-feuilles (Pâtisserie) 350
Gelée aux fruits (Entremets) 333
Giraumont (Légumes-fruits) 277
Girolles (Champignons) 297
Glaces (Entremets) 315
Gnocchi (Pâte) 107
Gombos (Légumes-fruits) 282
Graines de légumineuses 195
Groseille (Sauce) 93

Haricots (Légumineuses) 197
Haricots (Potage) 128
Haricots blancs (Salade) 307
Haricots mange-tout (Légumineuses) .. 201
Haricots verts (Légumineuses) 202
Haricots verts (Salade) 307
Hélianthes (Potage) 129
Hélianthes (Racines) 258
Herbes (Potage) 129
Hors-d'œuvre 151
Houblon (Salade) 307
Hydnes (Champignons) 297

Ignames (Tubercules) 192

Julienne (Potage) 130

Laitues (Potage) 131
Laitues (Herbacés) 248
Laitue (Salade) 307
Lazagnes (Potage) 131
Légumes farineux 159
Légumes herbacés 211
Légumes-fruits 271

Lentilles (Légumineuses) 204
Lentilles (Potage) 133
Lentilles (Salade) 308

Macaroni (Céréales) 170
Mâche (Salade) 308
Macédoine (Farce) 103
Macédoine (Racines) 269
Macédoine (Salade) 308
Madère (Sauce) 94
Maïs (Céréales) 172
Maïs (Potage) 133
Marrons (Farce) 103
Marrons (Entremets) 325
Marrons (Légumes-fruits) 282
Marrons (Potage) 134
Mayonnaise (Sauce) 102
Matelote (Sauce) 95
Melon (Hors-d'œuvre) 156
Melon (Potage) 134
Miel (Entremets) 344
Millet (Céréales) 175
Morilles (Champignons) 295
Mousserons (Champignons) 298

Navets (Potage) 135
Navets (Racines) 259
Noisettes (Hors-d'œuvre) 153
Noix de Coco (Entremets) 345
Nougat (Entremets) 345
Nougat fourré (Entremets) 345
Nouilles (Céréales) 168
Nouilles (Pâte) 107

Oignons (Bulbes) 262
Oignons (Hors-d'œuvre) 156
Oignons (Potage) 137
Oignons (Sauces) 96
Oignons (Salade) 308
Olives (Hors-d'œuvre) 156
Olla podrida (Potage) 113
Orange (Sauce) 96
Orange (Entremets) 333
Orge (Céréales) 181
Orge (Potage) 138
Oronge des Césars (Champignons) ... 298
Oseille (Herbacés) 251
Oseille (Potage) 137
Oseille (Sauce) 96
Oxalis (Tubercules) 194

Pain (Potage) 138
Pain doré (Pâtisserie) 350
Pain frit (Sauce) 96
Panade (Potage) 139
Panais (Racines) 269
Patates (Tubercules) 191
PÂTES 105
Pâtes (Céréales) 167
Pâte à frire 106
PÂTISSERIE DE MÉNAGE 347
Patisson (Légumes-fruits) 277
Patrouillard (Pâtisserie) 348
Pêches (Entremets) 323
Petit-maître (Sauce) 97
Petits pois (Légumineuses) 204
Petits pois (Potage) 140
Piments (Hors-d'œuvre) 156
Piments doux (Légumes-fruits) 283
Pins-pignons (Hors-d'œuvre) 151
Pistaches (Hors-d'œuvre) 151
Pissenlits (Herbacés) 251

INDEX

Pissenlit (Salade) 308
Poireaux (Bulbes) 265
Poireaux (Hors-d'œuvre) 156
Poireaux (Potage) 140
Poires (Entremets) 343
Poissons (Potage) 111
Pois (Légumineuses) 204
Pois du Cap (Légumineuses) 207
Pois mange-tout (Légumineuses) 207
Pois secs (Potage) 140
Polenta (Céréales) 174
Pommes-fruits (Entremets) 337
Pommes de terre (Farce) 104
Pommes de terre (Hors-d'œuvre) 157
Pommes de terre (Potage) 141
Pommes de terre (Salade) 309
Pommes de terre (Tubercules) 182
Pommes vertes (Hors-d'œuvre) 157
Pommes vertes (Sauce) 98
POTAGES 111
Potiron (Légumes-fruits) 277
Potiron (Potage) 142
Potiron (Entremets) 343
Pourpier (Salade) 310
Puddings (Entremets) 325

Quische (Pâtisserie) 350
Quatre quarts (Pâtisserie) 350

Racines (Potages) 112
Radis (Hors-d'œuvre) 157
Radis (Racines) 268
Radis (Salade) 310
Raifort (Sauce) 98
Raiponce (Salade) 310
Raisin (Sauce) 99
Rave (Potage) 143
Ravioli (Céréales) 169
Ravioli (Pâte) 107
Rémolade (Sauce) 100
Rissoles (Céréales) 169
Rissoles (Entremets) 332
Riz (Céréales) 175
Riz (Entremets) 326
Riz (Farce) 104
Riz (Potage) 143
Romaine (Herbacés) 252
Romaine (Salade) 310

Salade de fruits 333
SALADES 303
Salsifis (Potage) 146
Salsifis (Racines) 267
Salsifis (Salade) 310
Sandwichs (Hors-d'œuvre) 159
Sagou (Potage) 145
Sarrasin (Céréales) 181
SAUCES 87
Sauces aux fruits (Entremets) 321
Scarole (Herbacés) 252
Scarole (Salade) 310
Seigle (Céréales) 181
Semoules (Entremets) 326
Soubise (Sauce) 100
Soya (Légumineuses) 207
Sweet cake (Pâtisserie) 352

Tapioca (Potage) 146
Tartes (Pâtisserie) 347
Tartines (Hors-d'œuvre) 159
Timbales (Céréales) 170
Tomates (Légumes-fruits) 283

INDEX

Tomates (Hors-d'œuvre) 157
Tomates (Potages) 146
Tomates (Sauce) 101
Tomates (Salade) 310
Topinambours (Tubercules) 193
Tortue (Sauce) 101
Truffes (Champignons) 298
Truffes (Pâtes) 168
Truffes (Potage) 148
Truffes (Sauce) 102
Truffes (Salade) 311
Tubercules 182

Verdure (Potage) 148
Végétariens (Potage) 112

Zakouskis (Hors-d'œuvre) 159
Zucchetti (Potage) 148

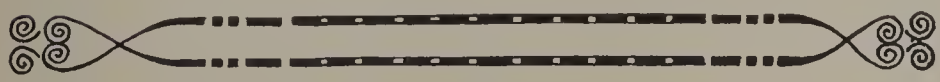
Titre dessiné par *H. Rapin.*

Causerie du docteur H. Tissier 1
Décoration de *H. Rapin.*

Avant-propos 71
Frontispice de *H. Bellery-Desfontaines.* — En-tête, bandeaux et hauts de pages de *H. Rapin.*

Ustensiles de cuisine 77
Décoration de *H. Rapin.*

Méthode générale pour la préparation des aliments 83
Les Sauces 87
Les Farces 103
Les Pâtes 105
Décoration de *H. Rapin.*



TABLE

Les Potages 111

Décoration de *H. Bellery-Desfontaines.*

Les Hors-d'œuvre 151

Décoration de *H. Bellery-Desfontaines.*

Légumes farineux 160

Frontispice de *H. Rapin.*

Céréales 163

En-tête de *H. Rapin*, bandeaux et hauts de pages de *H. Bellery-Desfontaines.*

Tubercules 182

En-tête de *H. Rapin*, bandeaux et hauts de pages de *H. Bellery-Desfontaines.*

Graines de légumineuses 195

En-tête de *H. Rapin*, bandeaux et hauts de pages de *H. Bellery-Desfontaines.*

Légumes herbacés 209

Frontispice de *H. Rapin.*

Tiges, feuilles et bourgeons 211

Décoration de *H. Bellery-Desfontaines.*

Bulbes et Racines 253

Décoration de *H. Bellery-Desfontaines.*

Légumes-fruits 271

Décoration de *H. Bellery-Desfontaines.*

Champignons 287

Décoration de *H. Bellery-Desfontaines.*

TABLE

Les Salades 301
Décoration de *H. Bellery-Desfontaines.*

Les Entremets sucrés 313
Frontispice de *H. Bellery-Desfontaines.*

Crèmes et Glaces 315
En-tête et hauts de pages de *H. Rapin,* bandeaux de *H. Bellery-Desfontaines.*

Entremets aux fruits 321
Décoration de *H. Bellery-Desfontaines.*

Pâtisserie de ménage 347
Décoration de *H. Bellery-Desfontaines.*

Menus 355
Décoration de *H. Rapin.*

Index alphabétique et Table des matières 397
Frontispice de *H. Rapin.*

Index 399
Décoration de *H. Rapin.*

Table des matières 405
Décoration de *H. Rapin.*

CETTE ÉDITION
DÉDIÉE PAR SES AMIS
À LA MÉMOIRE DE HENRI BELLERY-DESFONTAINES
A ÉTÉ ACHEVÉE D'IMPRIMER
LE XXXI JANVIER MDCCCCXIV
PAR L'IMPRIMERIE NATIONALE
LOVIS MÉJAN ÉTANT DIRECTEVR
ET STÈGRE PRESSIER
ELLE CONTIENT
LES DERNIÈRES COMPOSITIONS DÉCORATIVES
DV GRAND ARTISTE